George V. Grigore

ARTA IMPROVIZAŢIEI SCENICE

-PENTRU PERSOANELE INTERESATE DE TRAINING, TEAM BUILDING, COACHING, WORK-SHOPURI ŞI ATELIERE DE DEZVOLTARE A PERSONALITĂŢII,
-PENTRU PASIONAŢII DE TEATRU FILM TV
-PENTRU JOCURI DE CABANĂ ŞI DE WEEKEND

Editura PROXIMA 2009

Scanned with OKEN Scanner

George V. Grigore

ARTA IMPROVIZAŢIEI SCENICE

-PENTRU PERSOANELE INTERESATE DE TRAINING, TEAM BUILDING, COACHING, WORK-SHOPURI ŞI ATELIERE DE DEZVOLTARE A PERSONALITĂŢII,
-PENTRU PASIONAŢII DE TEATRU – FILM – TV
-PENTRU JOCURI DE CABANĂ ŞI DE WEEKEND

(The Art of Excelence – Changing and modelling your aptitudes)

Scanned with OKEN Scanner

George V. Grigore

ARTA IMPROVIZAŢIEI SCENICE

-PENTRU PERSOANELE INTERESATE DE TRAINING, TEAM BUILDING, COACHING, WORK-SHOPURI ŞI ATELIERE DE DEZVOLTARE A PERSONALITĂŢII,
-PENTRU PASIONAŢII DE TEATRU – FILM – TV
-PENTRU JOCURI DE CABANĂ ŞI DE WEEKEND

(The Art of Excelence – Changing and modelling your aptitudes)

Editura PROXIMA
Bucureşti 2020

Scanned with OKEN Scanner

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

GRIGORE, GEORGE V.

Arta improvizaţiei scenice / George V. Grigore. - Bucureşti : Proxima, 2009

ISBN 978-973-8636-77-5

792

Scanned with OKEN Scanner

Introducere

„Scopul educaţiei este acela de a înlocui o minte goală cu una deschisă" (Malcom S. Forbes)

Urmând calea arătată de această carte veţi vedea că veţi avea parte de:

- activarea şi dezvoltarea cantităţii şi calităţii informaţiilor moştenite genetic sau dobândite prin experienţa proprie şi aplicarea în cadrul procesului de creaţie;
- eliminarea blocajelor şi a complexelor care împiedică manifestarea naturală, organică a potenţialului studentului;
- găsirea identităţii interioare prin conştientizare, prin dezvoltarea autocunoaşterii şi prin dezvoltarea puterii, capacităţii de expresie;
- înţelegerea, conştientizarea, dezvoltarea şi punerea în practică a căilor, mijloacelor, tehnicilor şi a procedeelor de aducere a adevărului omenesc pe scenă, într-o formă artistică, în concordanţă cu nivelul atins de evoluţia actoriei şi în acord cu tipul de percepţie propus de „ Azi-ul" pe care îl trăim;
- formarea, dezvoltarea şi antrenarea modului de a gândi al viitorului actor, urmărindu-se obţinerea unei gândiri specifice (logice, analitice, combinatorii, inductivă, analitică);
- însuşirea principiului unităţii organice în toată diversitatea formelor stilistice a fenomenului actoricesc, a variatelor modalităţi de manifestare a sa şi angrenarea lui în mecanismele spectacolului teatral;
- obţinerea unui echilibru între teoretizare şi mecanismele, procesele naturale, între spontaneiatate şi cenzura raţiunii, între obiectiv şi subiectiv, asigurându-se, în acelaşi timp, originalitatea, unicitatea individului;
- asigurarea regularităţii performanţei, eliminându-se întâmplătorul prin cunoaşterea principiilor, a regulilor şi a unei teorii coerente a fenomenelor specifice.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL I

CUNOAŞTEREA ŞI AUTOCUNOAŞTEREA

„Singura modalitate sigură de a nu greşi este să nu ai idei noi."
(Albert Eistein)

Dacă dorim să fim oameni adevăraţi, indivizi integrii, actori profesionişti, trebuie să ne autoexplorăm din punct de vedere psihologic, să ne cunoaştem profund în toate domeniile gândiri. Educaţia fundamentală are la bază înţelegerea profundă de sine însuşi. În interiorul fiecărui individ se întâlnesc toate legile naturii, iar cine vrea să cunoască toate minunăţiile naturii trebuie să le studieze în interiorul său însuşi. În mod conştient sau nu, noi trăim într-o lume a condiţionărilor, a limitărilor impuse sau voluntar acceptate. Zidurile şi barierele sunt ridicate în calea noastră încă de la naştere şi ca într-un Labirint al Minotaurului, ne lăsăm îndrumaţi de un fir al Ariadnei – fir de păianjen – spre Marea Întâlnire cu Doamna în Negru ce pune capăt neliniştilor noastre ce caută permanent răspunsuri. Fiecare adevăr revelat ne conduce şi mai adânc în Labirintul întunecat şi teama ne face să ne transformăm expresia feţei într-o mască veneţiană în spatele căreia ne ascundem dorinţa de cedare în faţa realităţii, de fugă nebună de un SINE ce parcă nu ne aparţine, ce nu este pregătit a accepta realitatea iluziei şi iluzia realităţii. Numai prin jocul înşelător şi nesfârşit al măştilor – ca într-un carnaval burlesc – trecem prin viaţă vrând să cunoaştem întregul adevăr, sau atât cât se poate cunoaşte din acest mozaic de forme şi culori, de lumini şi umbre, de sunet şi tăcere.

Scanned with OKEN Scanner

Autocunoaşterea ne „ cheamă „ să facem ordine în viaţa noastră, dar după o primă incursiune, constatăm că ne aflăm într-o lume străină, un mediu natural şi social în care măştile pe care le adoptăm ne aduce în întâmpinare mai multe personalităţi pentru acelaşi EU. Dar care sunt EU cu adevărat din această pleiadă de EU-uri ? Toate EU-urile vor să trăiască momentul ACUM, aducându-şi ca mărturie întru susţinerea cauzei lor destinul – ideal şi ideatic - pe care îl poartă ca speranţă şi potenţă evolutivă.

Iluzia libertăţii face ca fiecare EU să vrea să îşi proiecteze adevărul interior în realitate, creând impresia unui „ liber arbitru „ real, neacaparat de Samsara, roata timpului şi a destinului, rotitor carusel de bâlci, în care, călare pe căluţul de lemn, ne învârtim ameţitor cu sabia în mână, în aşteptarea unei lupte cu Balaurul cel Rău sau a întâlnirii cu mult aşteptata Ileană Cosânzeană.

EU-rile îşi strigă din acest mozaic amalgamat dreptul la unicitate, iar individul constată cât de fărâmiţată a devenit fiinţa umană datorită civilizaţiei, culturii, religiei. Balansându-se între NU şi DA, ieşind în LUMINĂ sau ascunzându-se în ÎNTUNERIC, trecând totodată prin zona de GRI a umbrei, omul vrea să „ pipăie „ toate aceste realităţi, doreşte să le reducă la una singură, supremă.

Neputinţa lui de a explica toate gândurile ce îi apar în minte, toate stările pe care i le dau organele de simţ, toate dorinţele ce îi vin dintr-un inconştient nesondat şi nesondabil, îl fac să realizeze faptul că realitatea nu îi este chiar la îndemână, aşa cum pare. Atunci, ca într-o mare bătălie, în care vedem asaltul de neoprit al duşmanului ce vine peste noi fără să-l putem opri şi controla, ne retragem strategic, de data aceasta abordând un univers invizibil: universul imaginar.

Imaginarul „ reformulează " cu dinamismul puterii sale de transformare, „deformează" acele copii furnizate de percepţie, „recreează" senzaţiile percepute din realitatea imediată şi devine fundament – bază a vieţii psihice. Numai aşa, cu acest „ajutor" venit din alte „sfere", reuşim să ne detaşăm de prezent

Scanned with OKEN Scanner

şi pregătim viitorul, anticipând, descompunând imaginile unui film ştiut şi recreeând un „montaj" nou, un nou „film" al realităţii pe care putem să îl proiectăm în spaţiul şi timpul fulgurant al viitorului.

Necunoscutul ne atrage ca o lumină magică, iar noi – Icari neascultători şi atraşi de către Soare - căutăm formele-tipare în care să „turnăm" aripile de care avem nevoie pentru acest zbor. Dorinţa de a şti ne face vulnerabili în faţa tainelor acestei lumi materiale, pentru că odată ce avem răspunsuri, fugim de neputinţă.

Dacă această Lume se dovedeşte limitată pentru setea noastră de a cuprinde totul, ne retragem în Lumea inefabilă a Fantasticului, acea lume care îmbină absurdul cu imposibilul şi cu misterul, aducând armonie şi frumos într-un aparent haos autocreat şi creator.

Acest univers imaginar este dependent de persoana fiecărui om, de puterea sa interioară spirituală. El se deschide pentru fiecare într-un fel specific şi la timpul hotărât, ca o peşteră plină de comori a lui Alibaba, ce îşi devoalează valoarea numai după incantarea formulei magice: „ Sesam, deschide-te!"

Odată trecută bariera dintre Cele Văzute şi Cele Nevăzute, putem să ne declarăm a fi noi înşine şi, totuşi, altcineva. Acum putem să ne scufundăm în apele cristaline şi oxigenate ale izvorului creaţiei de pe Muntele Parnas (PAR – NAS, pentru că „ am nas", „ am fler", „simt inefabilul şi inspiraţia"), acolo unde muzele vin să îşi umple ulciorul de inspiraţie, iar noi, purtaţi de aripile creativităţii şi având în mână hăţurile autocontrolului, vom putea survola peste Lumea Fanteziei, lăsând în urmă monotonia. Ne vom diviza, ne vom dedubla pentru a redescoperii întregul...Vom fi ca într-un dans al multiplelor EU-ri personale ce îşi cer dreptul la viaţă, într-o zi de AZI ce cuprinde tot trecutul şi, câteodată şi viitorul, pe o magică scenă valorizatoare a irepetabilului act teatral.

Improvizaţia – se menţionează în istoria artei teatrale – a apărut ca un principal mijloc de exprimare al clovnului, iar

Scanned with OKEN Scanner

improvizaţia la care s-a „cuplat" masca, a condus la apariţia Carnavalului Mascat – Bal Mascat.

Actorul improvizator italian al secolului XVI era un actor popular, un jongler, un clovn social, un măscărici al pieţei, al mulţimii, un specialist cu talent înnăscut pentru imitaţie, pentru parodie, pentru deghizare. Creând mereu alte şi alte reprezentări ale personajelor „fixe", el dovedeşte de fapt o uluitoare disponibilitate de joc, o dorinţă de a se oferi ca personaj mulţimii care îl aclamă şi-l „cere" la rampă.

Personajul comic din „Commedia dell'Arte" este un adevărat virtuos, un acrobat. Această acrobaţie îi relevă natura eminamente reprezentativă. Sufletul carnavalesc al comediantului păstrează viu, dinamic, vital, un contact cu viaţa, cu ceea ce este uman. Actorul „Commediei dell'Arte" este un acrobat al variantelor, întreţinând o relaţie teatrală cu viaţa, cu scopul realizării unui proiect. Actul de concentrare asupra realităţii şi continuumul acestui fapt îl distinge de orice alt posibil observator al realităţii. El nu se „relaxează" decât exprimând pe scenă datele reflectate, modificate şi trasfigurate ale acestor observaţii, dându-le întotdeauna o cheie aparte, personală. Lucid în tot ceea ce întreprinde, actorul „Commediei dell'Arte" – prefigurându-l într-un fel pe cel modern – dezvoltă o tensiune absorbant – selectivă, în raport cu lumea.

Improvizaţia, ca formă de expresie a „Commediei dell'Arte", se trage fără îndoială din mima clasică, adică din imitarea nemijlocită a tuturor lucrurilor şi fiinţelor naturii ce ne înconjoară. Tot ei îi aparţin şi farsele populare. Treptat improvizaţia a căpătat o formă tot mai stabilă, şi s-a „detaşat" de teatrul clasic. Astăzi chiar avem forme de „Teatru Sport" sau de „Stend Up Commedy", care se constituie în forme continuatoare ale mimului clasic, ale „jucăuşului" imitator şi prestidigitator, clovn şi acrobat, povestitor şi travestit-mascat.

În teatru putem fi din nou copii, putem fi tineri adolescenţi, studenţi, oameni maturi, părinţi, bătrâni, îndrăgostiţi, supăraţi, responsabili, sensibili sau insensibili, bărbaţi şi femei, animale şi plante, putem fi totul şi nimic...Ca

Scanned with OKEN Scanner

şi în viaţă – sursa noastră de inspiraţie, cu întreaga sa istorie – participăm la nesfârşitul joc, schimbându-ne EU-ul în funcţie de situaţia existentă, de imaginea pe care vrem să o oferim percepţiei spectaculare, de obiectivele pe care vrem să le atingem.

Atunci când începem să creem fiinţe, situaţii, evenimente şi dorim să-i convingem pe cei cei prezenţi de adevărul lor, când imaginaţia ia locul monotoniei, întâmplătorul este înlocuit de siguranţă şi conştienţa este stăpână peste inconştienţă, începem să devenim actori.

Dacă CUVÂNTUL înseamnă GENEZĂ, actorul este cel care se substituie cuvântului, care îl revalorizează şi îi redă viaţa, care încearcă – cât este omeneşte posibil – să pătrundă sensuri ascunse ale acestuia, ajutat de zâmbet şi de lacrimă. Îndepărtându - se de propriul EU, actorul renunţă la EL, negându-se spre a se regăsii...Fericire şi coşmar, sublim şi grotesc, alb şi negru, lumină şi întuneric, zbor şi prăbuşire, sunt reperele între care se mişcă natural actorii, acei oameni deosebiţi despre care se spune că sunt: „Cei ce spun vorbe frumoase!"

EXERCIŢII

1) OBSERVARE DIRECTĂ A UNUI OBIECT

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Toţi subiecţii implicaţi sunt aşezaţi în cerc. În mijlocul cercului se plasează obiectul care reprezintă „Punctul de concentrare". Nu sunt permise mişcări în spaţiu, iar corpul fizic rămâne liber, în poziţie, relaxat. Apoi fiecare participant va spune ce a simţit, cum a „intrat în relaţie" cu

Scanned with OKEN Scanner

respectivul obiect, ce reprezintă pentru el acel obiect, ce îi inspiră, etc.

2) OBSERVARE DIRECTĂ A UNUI PARTENERULUI

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Grupu se află aşezat încerc. Unul dintre participanţi este rugat să se aşeze în centrul cercului. Ceilalţi îl vor folosi ca punct de concentrare, după ce îl vor studia în amănunt. La sfârşitul exerciţiului fiecare participant va trebui să spună ce a simţit vis-a- vis de colegul din centrul cercului, ce a văzut mai special la el, cum crede că este ca şi coleg, ca partener, ca tată, ca viitor soţ, etc.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL II

DEZVOLTAREA ATENŢIEI ŞI A PUTERII DE CONCENTRARE

„Pentru un spirit în continuă creativitate, nu ar trebui să existe distincţia între conştient şi inconştient. Un creator e precum un alergător pentru care distanţa din cursa parcursă e aceeaşi cu distanţa care urmează să fie parcursă." (Dr. Moreno)

ATENŢIA este funcţia sau mecanismul de orientare, focalizare şi fixare a conştiinţei asupra unui obiect, întrebări, probleme sau sarcini date, etc. Ea face parte din categoria fenomenelor psihice care susţin energetic activitatea, viaţa în infinita-i mişcare. Ea este o funcţie prin care se modulează tonusul nervos necesar desfăşurării celorlalte procese şi structuri psihice. Prezenţa ei este foarte necesară, deoarece asigură o bună receptare senzorial – perceptivă a stimulilor, o înţelegere mai profundă a ideilor, o selectare şi exersare mai adecvată a deprinderilor şi a priceperilor individuale, o memorare mai rapidă, mai durabilă.

Atenţia nu este ceva ca o dispunere statică a energiei psihonervoase care se instalează la un moment dat şi rămâne invariabilă. Atenţia presupune dinamicitate, desfăşurare în timp, organizare şi structurare ale mecanismelor neurofuncţionale. Ea implică două stări neurofuncţionale: starea de veghe şi starea de vigilenţă.

Starea de veghe este acea stare opusă stării de somn şi se caracterizează prin faptul că scoarţa cerebrală este activată difuz, iar individul uman realizează o contemplare generală sau putem spune că se află în aşteptare pasivă.

Starea de vigilenţă cere ceva în plus faţă de cea anterioară, respectiv presupune explorarea generală a mediului înconjurător, aşteptarea şi căutarea a ceva încă necunoscut, nedefinit. Această stare nu are o orientare anume, nu se concentrează pe ceva anume, nu se opreşte pe „ceva", ci explorează orice aparţine de modificarea parametrilor iniţiali ai mediului interior sau exterior minţii umane atente şi active.

Mecanismul atenţiei îndeplineşte două roluri simultan: de filtrare – selectare şi de activare focalizată. Ca fiziologie, baza nemijlocită a atenţiei o constituie reflexul de orientare, care apare la acţiunea unor stimuli noi, la variaţia apărută în ambianţă. Reflexul de orientare se realizează în două forme: forma generalizată şi forma localizată.

Forma generalizată este caracterizată prin încetarea activităţii pe care o defăşurăm în momentul respectiv, activarea puternică a stării difuze de la nivelul întregii scoarţe cerebrale şi întoarcerea capului în direcţia stimulului respectiv, pentru receptarea tuturor modificărilor „surpriză" din ambianţa în care ne aflăm.

Forma localizată constă în diminuarea nivelului de activare în restul suprafeţei scoarţei cerebrale, excepţie făcând zonele care sunt implicate în perceperea stimulului sau în rezolvarea sarcinii date, în care activitatea se intensifică, favorizând astfel desfăşurarea proceselor psihice specifice necesare.

Starea de atenţie a unei persoane se poate constata după expresia feţei, poziţia corpului şi gesturile pe care le face. Dacă subiectul uman se află în desfăşurarea unui act de atenţie, atunci putem constata o poziţie specifică a capului, care este puţin ridicat şi întins înainte, privirea este îndreptată în direcţia din care vine excitaţia, gura este puţin întredeschisă, iar corpul se află într-o poziţie imobilă, relaxat dar şi pregătit de o reacţie de urgenţă dacă este necesar. După mecanismul de reacţie şi dezvoltarea sa, atenţia prezintă următoarele forme: atenţie involuntară, atenţie voluntară şi atenţie postvoluntară. După

Scanned with OKEN Scanner

direcţia de orientare principală, atenţia se poate clasifica astfel: atenţie externă şi atenţie internă.

Deşi prezintă atâtea forme de manifestare, atenţia scoate în evidenţă câteva trăsături comune: volumul, concentrarea, stabilitatea, distributivitatea şi mobilitatea.

Atenţia nu are un conţinut informaţional propriu, dar are întotdeauna un obiect asupra căruia se concentrează, se focalizează.

Având la bază mecanismele neurofiziologice ale stării de veghe şi ale vigilenţei, atenţia are ca mecanism psihic reglator o serie de strategii, de deprinderi (atenţia postvoluntară). În formele sale superioare, atenţia se învaţă, se perfecţionează, se organizează, devenind astfel eficientă, implicând pentru aceasta mai ales rolul voinţei şi al gândirii.

Nu există o singură definiţie a ceea ce noi numim atenţie. Literatura de specialitate specifică faptul că a fi atent înseamnă a te izola de lumea exterioară, spre a te focaliza asupra a ceea ce te interesează. Atenţia este un proces psihic de orientare selectivă, de concentrare a energiei psihonervoase asupra unor obiecte, însuşiri sau procese menite să conducă la sporirea eficienţei activităţii psihice, îndeosebi a proceselor cognitive.

Nu toţi cercetătorii din domeniu sunt de acord cu aceste definiţii ale atenţie, sub aspectul ei selectiv, ca focalizare asupra unei activităţi particulare, în detrimentul celorlalte, considerând că atenţia este un concept multidimensional.

Caracteristica cea mai importantă a atenţiei este selectivitatea. Un fapt, o idee, un stimul verbal, vor genera trăiri afective în subiectul uman, iar aceste stări motivaţional-afective vor orienta şi susţine atenţia cu uşurinţă şi chiar pe perioade mai lungi de timp. Această orientare spre anumiţi stimuli este concomitentă cu inhibarea altor stimuli, realizându-se astfel un proces de filtraj senzorial şi de organizare, de autoreglare a energiei psihonervoase.

Este adevărat că suntem efectiv bombardaţi de milioane de stimuli, dar totuşi doar unii ne atrag atenţia, şi în special aceia ce au legătură cu securitatea noastră, cu stimularea sexuală şi

Scanned with OKEN Scanner

cu ceea ce induce dialogul nostru cu Divinitatea. Mai există şi stimuli neconştienţi care ne atrag involuntar atenţia. Care sunt oare aceştia ? Răspunsul se poate afla cu ajutorul principiului dominaţiei lui Uhtonski, care spune că, dacă sunt mai mulţi stimuli, atenţia noastră se va focaliza pe cel mai puternic dintre aceştia.

Concluzionăm că atenţia asigură o funcţie de selecţie a stimulilor care ne „bombardează" organismul. Dintre aceşti stimuli unii beneficiază de un regim prioritar tradus prin facilitarea percepţiei lor, de alegerea şi producerea unor răspunsuri adecvate, iar alţii sunt parţial sau total ignoraţi.

Atenţia este un atribut al proceselor psihice. Asociată cu percepţia, ea devine mai clară, mai precisă şi completă. Dacă o asociem cu memoria, atunci ea va fi mai bogată, mai fidelă şi mai trainică. O asociere din partea atenţiei cu gândirea şi cu imaginaţia, face ca acestea să devină mai eficiente, profunde şi creatoare.

Atenţia este necesară, fiind o condiţie a reflectării conştienţei eficiente, un proces psihic, dar şi un proces de cunoaştere.

Dacă inteligenţa este considerată o funcţie psihică complexă care asigură într-o formă superioară adaptarea dintre organismul uman şi mediu, atenţia este un factor al investigării mediului înconjurător, cu efecte pozitive asupra activităţii de cunoaştere.

Caracteristicile sau calităţile atenţiei, acele însuşiri pozitive ale sale care favorizează desfăşurarea optimală a activităţii dorite sunt următoarele:

- Stabilitatea atenţiei.

Aceasta înseamnă menţinerea un timp mai îndelungat a orientării şi concentrării psihonervoase asupra aceluiaşi fapt (obiect, stimul, idee, etc.) sau aceleiaşi acţiuni. Stabilitatea este influenţată de proprietăţile stimulului, de complexitatea şi natura activităţii, dar şi de motivaţia subiectului. Ca exemplu, un obiect nemişcat şi cu o structură simplă, ne reţine foarte puţin timp atenţia.

Scanned with OKEN Scanner

- Concentrarea sau intensitatea atenţiei.

Mobilizarea intereselor şi eforturilor într-o anumită direcţie, în funcţie de semnificaţia stimulilor, paralel cu inhibarea acţiunii altor factori perturbatori, se constitue în focalizarea atenţiei, în concentrarea cu intensitate a acesteia asupra obiectului, fenomenului sau acţiunii. Gradul de concentrare este dependent de mai mulţi factori, dintre care amintim: interesul subiectului pentru acea activitate şi rezistenţa lui la factorii perturbatorii. Concentrarea se poate măsura prin rezistenţa la aceşti factori perturbatorii, printre care putem aminti zgomotul.

- Volumul atenţiei.

Acesta cuprinde cantitatea de date ce pot fi cuprinse simultan în planul reflectării conştiente. În general, acest volum este limitat. O valoare medie poate fi de 5 – 7 elemente.

- Flexibilitatea sau mobilitatea atenţiei.

Capacitatea subiectului de a deplasa atenţia de la un subiect la altul în intervale scurte de timp. reprezintă flexibilitatea sau mobilitatea atenţiei sale. Cercetătorii au constatat că pragul minim de deplasare de la un subiect la altul este de o şesime de secundă (1/6 sec.).

- Distribuirea atenţiei.

Aceasta este proprietatea care vizează amplitudinea unghiului de cuprindere simultană în planul conştiinţei clare a unei diversităţi de fapte, procese şi manifestări. Reprezintă de fapt capacitatea de a sesiza simultan înţelesul mai multor surse de informaţii. Distribuţia este posibilă când mişcările necesare receptării – orientării sunt puternic automatizate, iar informaţiile sunt familiare, cunoscute. Ca exemplu putem aminti pilotul unui avion care trebuie să fie atent la o mulţime de lucruri în acelaşi timp: urmăreşte linia orizontului, urmăreşte cadranele de unde culege informaţii necesare procesării actului de pilotaj şi adaptării reacţiilor psihocomportamentale la necesităţile zborului, ascultă în căşti informaţiile pe care i le trasmit cei din aeroport, din turnul de control, etc.

Scanned with OKEN Scanner

Mecanismul neurofiziologic al atenţiei este deosebit de complex. Pentru orientarea activităţii psihonervoase şi apariţia caracterului selectiv al reflectării trebuie format în scoarţa cerebrală o zonă de excitabilitate optimă acestor procese. După ce apare, prin conştientizare şi exerciţiu, această zonă, obiectele şi fenomenele aflate în centru atenţiei sunt reflectate cu o deosebită acurateţe şi precizie. Cercetările care au urmărit fenomenele vasomotorii din timpul desfăşurării atenţiei concentrate de mare intensitate au constatat un nivel ridicat al activităţii cerebrale şi o modificare a procesului respirator, cardiac şi motoriu. Principala formaţiune implicată în realizarea atenţiei s-a dovedit a fi sistemul reticular. Această formaţiune pregăteşte cortexul şi căile senzoriale pentru a putea răspunde adecvat la un potenţial stimul.

Cercetătorul Sokolov (1963) a modelat relaţiile dintre formaţiunea reticulară şi cortexul uman, explicând astfel reflexul de orientare.

Reflexul de orientare este un conglomerat de modificări comportamentale şi neurofiziologice care apar atunci când organismul uman se află în confruntare directă cu un stimul nou apărut, dar care este semnificativ din punct de vedere motivaţional. Această mobilizare generală a corpului uman are componente somato – motrice (amintim reflexul pupilar sau în cazul perceperii stimulilor auditivi menţionăm întoarcerea capului spre sursa sonoră excitantă), componente vegetative (pulsul se modifică, actul şi frecvenţa respiraţiei, apar reacţii cardiace, vasodilataţie în zona capului şi vasoconstricţie la extremităţi), componente senzoriale (creşte sensibilitatea analizatorilor implicaţi în procesul atenţiei), componente electro-encefalografice şi biochimice ce apar atât la nivel cortical, dar şi la nivel celular. Constatăm că, de fapt, întregul organism se implică şi participă la realizarea atenţiei concentrate.

Scanned with OKEN Scanner

Formele atenţiei.

Atenţia are mai multe forme de manifestare. Acestea se dovedesc a fi clasificate într-un mod destul de vast, după numeroase criterii acceptate. Clasificarea cea mai uzuală se face după natura reglajului. Putem distinge, după acest criteriu atenţia involuntară şi atenţia voluntară.

Atenţia involuntară se declanşează la apariţia stimulilor interni şi externi şi constă în orientare şi concentrare neintenţionată ce este declanşată spontan şi fără un efort voluntar al subiectului uman implicat. Acest gen de atenţie poate fi atrasă de stimulii mediului exterior, ca urmare a organizării particulare a câmpului perceptiv în care apare un obiect ce se detaşează din ansamblu. Forma aceasta de atenţie o întâlnim şi la animale. Stimulii pot avea unele calităţi care pot provoca şi capta atenţia involuntară: intensitatea stimulului, contrastul în comparaţie cu celelalte surse ce pot atrage atenţia, noutatea acestuia, apariţia şi dispariţia bruscă (apariţie fulger sau „fulgurantă"), complexitatea, proprietatea stimulului de a se adapta interesului, etc. Această atenţie este în general de scurtă durată şi se menţine atâta timp cât durează acţiunea stimulilor care o provoacă.

Atenţia voluntară. Aceasta este caracterizată de prezenţa intenţiei de a fi atent, cât şi a efortului voluntar de a menţine această atenţie. Această formă de atenţie depinde în mare măsură de individ şi de motivaţiile sale. Pentru că este autoreglată într-un mod conştient, această formă de atenţie este superioară formei de atenţie involuntară, atât prin mecanismele verbale de producere, cât şi prin implicaţiile ei pentru activitatea zilnică a omului. Realizarea autoreglajului voluntar se face prin orientarea intenţionată spre obiectul atenţiei, selectivitatea în funcţie de scopul urmărit şi creşterea efortului psihic conştient.

Datorită importanţei sale, atenţia voluntară este esenţială pentru desfăşurarea activităţii umane, dar datorită consumului energetic sporit apare oboseala, iar acest gen de atenţie se poate

Scanned with OKEN Scanner

menţine pe o perioadă relativ scurtă de timp. Cum se poate mobiliza concentrarea atenţiei voluntare ? Cu ajutorul cuvântului care măreşte valoarea semnalizării unor stimuli, acest cuvânt orientând atenţia.

Cele două forme ale atenţiei converg totuşi într-o conexiune comună, existând grade de trecere a uneia în cealaltă.

Ca exemplu putem lua procesul de învăţare care începe cu atenţia voluntară, apoi apare interesul, plăcerea de a învăţa lucruri noi, urmând ca atenţia să devină în timp involuntară.

Mai există o formă de atenţie: cea postvoluntară sau habituală.

Atenţia postvoluntară sau habituală este o formă superioară de manifestare a atenţiei, fiind o atenţie specializată, bazată pe obişnuinţe şi care se formează prin educaţie, pentru că – chiar dacă vă miraţi – atenţia se poate educa.

După cum am menţionat, există şi alte modalităţi de clasificare a atenţiei. Pentru psihologul francez Theodule Ribot (1839 – 1916; considerat părintele psihologiei ştiinţifice franceze, publică volume de căpătâi pentru studiul acestei discipline precum „ Psihologia sentimentelor" (1896) şi „ Logica sentimentelor" (1905)) există două tipuri de atenţie, diferite dar totuşi, în mare măsură corespunzătoare cu cele două forme studiate mai sus, adică atenţia voluntară şi atenţia involuntară. Pentru acesta atenţia este spontană (naturală) şi voluntară (artificială).

Atenţia spontană (naturală) este forma naturală, pot spune chiar primitivă, veritabilă a atenţiei. Majoritatea psihologilor neglijează această formă a atenţiei.

Atenţia voluntară (artificială) este rezultatul educaţiei, al antrenamentului asiduu.

Cercetătorul susţine în continuare că atenţia spontană este singura formă de atenţie care există atâta timp cât educaţia nu intră în acţiune. Atenţia se dovedeşte a fi un dar al naturii, repartizată în mod inegal de la un individ la altul. Ea poate fi

Scanned with OKEN Scanner

puternică sau slabă, având drept cauză a acestei fluctuaţii starea afectivă.

Omul, în mod normal, nu dă atenţie în mod spontan decât lucrurilor care îl interesează, îl atrag, îl ating, îi produc o stare plăcută, neplăcută sau combinată.

Natura atenţiei spontane la o persoană ne poate semnala caracterul acesteia sau, în cel mai nefericit caz, tendinţele sale fundamentale. Astfel putem afla dacă avem deaface cu un spirit frivol, mărginit, banal, profund, deschis, prefăcut, etc. Ca exemplu, cercetătorul Th. Ribot, ne dă exemplul unei portărese, care în mod spontan dă atenţie şi curs bârfelor; un pictor va fi atras de un răsărit de soare special; un geolog va fi atras de un afloriment de rocă cu caracteristici deosebite în care un om obişnuit nu va vedea decât pietre, banale pietre.

În opinia lui Th. Ribot, atenţia voluntară sau artificială este rezultanta trebuinţei ce a apărut o dată cu progresul civilizaţiei, artei, al educaţiei, al antrenamentului asiduu. Condiţiile sale de existenţă sunt ancorate în atenţia spontană. Născută sub presiunea trebuinţei, atenţia voluntară a fost influenţată şi de progresul inteligenţei. Aceasta este un produs al civilizaţiei şi un „aparat" de perfecţionare.

Cercetătorul Ribot propune – pornind de la faptul că atenţia voluntară este rezultatul educaţiei (ca mijloc de formare a acesteia) trei direcţii principale:

- educatorul, ca profesor şi părinte în acelaşi timp, se bazează pe sentimente (tandreţe şi simpatie, curiozitate, interes şi atracţie faţă de recompensă, sau teamă);
- cea de a două cale se referă la ambiţie, interes practic şi datorie;
- a treia se referă la faptul că atenţia se dezvoltă şi se întreţine prin deprinderi şi exerciţiu impus.

Dacă facem referire la locul obiectului aflat în centrul atenţiei, atunci putem avea atenţie externă şi atenţie internă. Cea externă are ca obiect al atenţiei un obiect aflat în afară, în exteriorul subiectului, iar cea interioară are obiectul atenţiei situat în planul conştiinţei, al vieţii psihice. Atenţia internă este

Scanned with OKEN Scanner

legată de noţiunea de privire interioară, privire constituită dintr-o serie de imagini conexe care vor muta atenţia noastră în planul conştiinţei, în planul amintirilor. Aceste amintiri sunt "trezite" sau readuse în actualitate de reflexul cu catenă lungă.

Ca şi opus al concentrării avem distragerea atenţiei.

Distragerea atenţiei este rezultatul acţiunii stimulilor diferiţi şi care determină interesele subiectului uman într-o altă direcţie. Ca exemplu putem aminti:

- apariţia şi instalarea oboselii;
- diminuarea interesului;
- apariţia plictiselii.

Aceasta poate apare şi în cazul reactualizării de către un stimul direct a unor interese legate de cele trei capitole capitale ale vieţii.

Atenţia, fiind un proces psihic relativ uşor de măsurat, a făcut obiectul unor ample cercetări în laboratoarele de psihologie experimentală. Studiile întreprinse au dorit să identifice factorii care intervin în scăderea vigilenţei concentrării şi în descoperirea mijloacelor ce pot întreţine atenţia concentrată la un nivel cât mai ridicat. Rezultatele acestor studii ştiinţifice au arătat că în cazul unor operaţiuni monotone, atenţia scade rapid, iar dacă este depăşită bariera a 20 de minute, se instalează oboseala.

Deasemenea, s-a constatat că starea afectivă are un rol deosebit de important în stabilirea atenţiei şi că ea este un act adaptiv ce poate fi dezvoltat prin procesul de învăţare. S-a constatat că şi interesul este important, deoarece el capacitează tendinţa de a da atenţie şi importanţă unor obiecte, persoane şi situaţii de care ne simţim atraşi şi în care găsim satisfacţii. Acest interes stimulează şi dorinţa de a continua o experienţă începută, în timp ce aversiunea ne conduce la respingere şi la abandon.

Psihologia experimentală analizează, pe lângă stabilirea atenţiei, şi fenomenele de distragere, de distribuire şi comutare a acesteia. În condiţii perturbatoare (stări emoţionale, oboseală, monotonie, zgomot, surse de lumină puternică, etc.), pentru a

Scanned with OKEN Scanner

înţelege capacitatea de menţinere a atenţiei, trebuie să ştim că orice act de atenţie constă în formarea unei dominante obţinute prin concentrarea excitaţiei într-un anumit focar şi inhibarea altor centrii subdominanţi ce ar putea să ne distragă de la focusarea atenţiei.

Dacă în timpul desfăşurării unei activităţi monotone, unilaterale, simţiţi că procesele mobilizatoare se diminuează, cu ajutorul unui excitant colateral le puteţi dezinhiba din nou, astfel periodic putându-se a se intensifica concentrarea atenţiei. Acest fapt face ca psihologii să recomande ca în anumite situaţii să se lucreze în prezenţa unui stimulent complementar (o muzică în surdină) care nu va stânjeni munca, ci o va favoriza. Liniştea absolută nu este chiar aşa de benefică concentrării, cum ar părea la o primă vedere. Nu acelaşi lucru se poate spune despre factorii-stimuli complementari puternici, pentru că aceştia sunt inhibitori şi perturbatori în menţinerea atenţiei, aceştia reducând nivelul energiei activităţii dominante şi determinând apariţia unei reacţii noi de orientare, a unei noi dominante (aici putem menţiona muzica dată tare, stridentă, sau cu un text care ne antrenează din punct de vedere sentimental).

Motivaţia, interesul pe care îl avem pentru activitatea desfăşurată, cât şi noutatea şi varietatea acesteia va da gradul de distragere a atenţiei.

Prin antrenament, atenţia concentrată poate fi menţinută chiar şi în cazul în care activitatea pe care o desfăşurăm este automatizată, deprinderile fiind bine consolidate. Obişnuinţa poate, de asemenea, să ne facă să ne adaptăm să lucrăm concentraţi în prezenţa unor excitanţi perturbatori puternici specifici locului de muncă.

Fluctuaţiile atenţiei şi starea de vigilenţă

Există o strânsă legătură între stările noastre afective, între capacitatea noastră de a fi atenţi şi eficienţa activităţii pe care o desfăşurăm.

Scanned with OKEN Scanner

Stările psihice şi stările comportamentale corelate acestora, în opinia cercetătorului D. B. Lindsley (S.U.A.), se prezintă în felul următor:

- comportament;
- starea de conştienţă;
- eficienţa activităţii.

Eficienţa activităţii poate fi influenţată de:

- o emoţie puternică: teamă, furie, anxietate;
- stare de conştienţă limitată: atenţie difuză, fragmentară, confuzie;
- stare de conştienţă slabă: lipsă de control, imobilizare, dezorganizare.

Atenţia poate fi:

- atenţie alertă;
- atenţie selectivă, care poate fi comutată la un moment dat;
- anticipare „concentrată".

O bună concentrare are ca rezultantă reacţii rapide, eficiente, selective, iar un comportament organizat poate avea răspunsuri în serie la problemele nou apărute.

O veghe relaxată ce implică o atenţie neforţată poate favoriza asociaţii libere. O atenţie bună crează reacţii de rutină şi gândire creatoare.

Dacă apare somnolenţa, ca stare de graniţă între somn şi veghe, avem o reverie slabă, neconcordanţă, reacţii sporadice, lipsă de continuitate.

În timpul somnului superficial există o reducere marcantă a stării de conştienţă, apar visele, iar atenţia este absentă. În continuare apare somnul profund care înseamnă şi pierderea totală a conştienţei, motivată prin absenţa memorării stimulilor şi apariţia visurilor, atenţia fiind total absentă.

Stările morbide ale atenţiei

Există şi cazuri patologice ale atenţiei, dar şi stări morbide ale acesteia. Printre noi există indivizi umani numiţi, în mod indulgent, „distraţi", aceştia fiind persoane a căror inteligenţă

Scanned with OKEN Scanner

este incapabilă să se fixeze într-un mod cât de cât stabil, ei trecând de la o idee la alta fără încetare. Aceste persoane se dovedesc a fi la dispoziţia schimbărilor cele mai fugitive, ale dispoziţiei lor sau ale evenimentelor cele mai lipsite de importanţă din mediul ambiant. Există la aceşti indivizi umani o stare permanentă de împrăştiere şi o mobilitate gratuită, aflată cu totul la antipodul atenţiei.

„Este distrat!", auzim de multe ori acestă replică folosită pentru a motiva lipsa de atenţie, de concentrare. Dar acest termen de „ distrat" se aplică de multe ori şi persoanelor care au cu totul alte probleme de comportament. Persoanele care sunt atrase de o idee, sunt absorbiţi de rezolvarea unei probleme, pot apare pentru cei din jurul lor ca distraşi, ciudaţi, rupţi de realitate. Aceştia par incapabili de atenţie tocmai pentru că sunt extrem de atenţi. Putem exemplifica acest caz prin distracţia unor celebrii savanţi de nivel mondial.

Patologia unor astfel de cazuri ale atenţiei se îndreaptă în două direcţii majoritare:

- hipertrofia atenţiei, adică predominanţa absolută a unei stări sau a unui grup de stări, care în timp devine stabilă, neputând fi oprită sau expulzată din conştiinţă;
- atrofia atenţiei, care apare atunci când atenţia nu se poate menţine, iar uneori nici nu se poate constitui;
- infirmitate congenitală, care se întâlneşte la imbecili, idioţi, dementi, unde formele atenţiei nu se constituie niciodată sau apar doar sporadic şi fragmentar.

Persoanele cu „idei fixe" sunt incluse în prima categorie, a hipertrofiei atenţiei. Se poate întâmpla oricui să fie „urmărit" de o melodie sau de o idee dominantă care revine în gând fără un motiv anume. Orice om sănătos are o idee dominantă care îi reglează şi conduita: banul, ambiţia, plăcerea, mântuirea sufletului, etc. „Fixul" pe această idee poate dura toată viaţa – devenind pasiune - sau nu, în cazul în care va fi substituită cu o altă idee. Transformarea atenţiei spontane într-o idee fixă apare şi la persoanele ipohondre, devenind în mod cât se poate de

Scanned with OKEN Scanner

clar patologică. Th. Ribot cataloghează trei forme de „idei fixe":

- ideile fixe simple, care sunt de natură pur intelectuală şi care rămân în majoritatea cazurilor închise în conştiinţa persoanei respective (sau se manifestă prin acte minore, nesemnificative);
- ideile fixe însoţite de emoţii puternice, precum ar fi angoasa şi groaza (nebunia îndoielii, agoarafobia, etc.);
- - ideile fixe acompaniate de forme impulsive, tendinţe irezistibile care se manifestă prin acte de violenţă, ducând până la furt, sinucidere, crimă.

Aceste idei fixe apar la indivizii umani care au o structură psihică nevropatică. Aceasta poate avea cauze ereditare (în cele mai multe cazuri) sau se dovedeşte a fi o consecinţă a vieţii cotidiene stresante (emoţii puternice, pasiuni, excese de orice natură, oboseală intelectuală sau fizică). Ribot cataloghează şi extazul ca formă de idee fixă, formă cronică de hipertrofie a atenţiei.

La polul opus se află mania, cea care cuprinde toate condiţiile contrare stării de atenţie, deoarece nu există nici concentrare, nici adaptare, nici durată optimă. Aici întâlnim triumful automatismului cerebral, lăsat la voia întâmplării. La aceşti maniaci se poate manifesta uneori o exaltare etremă a memoriei, ei putând recita lungi poeme, aparent de mult uitate.

Atenţia se dovedeşte a fi un proces fundamental într-o învăţare elementară. De fapt, în orice act de învăţare intervine întregul nostru psihism, în unele momente dominând un proces, iar în altă fază intervenind un altul, într-un mod mai evident. Actul de cunoaştere se distinge prin rolul pe care îl are atenţia, percepţia şi memoria. Fără o focalizare a conştiinţei elevului-student, fără „câştigarea" atenţiei sale, nu poate exista un act de cunoaştere eficientă. Atenţia este cea care realizează o optimizare a cunoaşterii. Ea este cea care selectează o anumită porţiune din întregul câmpul perceptiv şi îi intensifică impresia, pentru a-i asigura şi mai multă claritate. Atenţia concentrată implică şi rapiditatea sesizării unui eveniment neaşteptat, cât şi

Scanned with OKEN Scanner

rapiditatea cu care se poate interveni. Ea este puternic influenţată de către motivaţie, de către stările afective, fiind însoţită de caracteristicile bine cunoscute ale posturii corporale şi ale mimicii.

Cele trei forme cunoscute ale atenţiei (involuntară, voluntară şi postvoluntară) sunt absolut necesare în procesul de învăţare sistematică. Pentru a exemplifica, amintim copilul care este obligat să facă exerciţii cu un anumit instrument muzical şi are la început nevoie de voinţă, dar după un timp, muzica atrăgându-l, nu va mai fi nevoie să facă un act voluntar de atenţie. În acest mod atenţia voluntară se va transforma în atenţie postvoluntară.

Didactic, din punct de vedere al desfăşurării şi organizării procesului de învăţare, sunt foarte importante condiţiile care favorizează concentrarea involuntară a atenţiei. Aceste condiţii externe pot deveni favorizante prin noutatea fenomenelor, a obiectelor, a situaţiilor care vor atrage atenţia elevilor-studenţi imediat. Numai dacă avem certitudinea unui aspect important, de obicei nesesizat, are rost să expunem ceva familiar studenţilor.

Foarte importantă este şi intensitatea stimulilor. Lumina puternică, sunetul puternic, trezesc atenţia, obiectele mari sunt observate mai repede comparativ cu cele mici, iar culorile vii sunt foarte atractive, ţinându-se totuşi cont de realitate şi de contrast.

Schimbarea, variaţia, mişcarea atrag uşor atenţia. Putem exemplifica prin priza pe care o poate avea un film color şi de acţiune, comparativ cu prezentarea unor imagini statice, a unor planşe sau poze, sau a unui film vechi alb-negru.

Factorii interni sunt şi ei importanţi pentru concentrarea atenţiei, dar cel mai important este interesul. Trebuie să se cultive acest interes al elevilor-studenţi pentru studiu, deoarece aceasta este una dintre sarcinile principale ale şcolii, atenţia influenţând puternic viaţa psihică a tânărului şi pe mai departe în viaţă.

Scanned with OKEN Scanner

Concentrarea

Deşi poate părea plictisitoare şi obositoare, la început, în realitate, ea este o practică interesantă şi benefică. Concentrarea induce o stare de bucurie, aduce forţă interioară, o stare de fericire intensă şi pace profundă. Prin concentrare se poate atinge o extraordinară viziune interioară, precum şi o mare putere de intuiţie, necesară procesului de creaţie artistică.

Puterea de concentrare

Puterea de concentrare este o valoare a psihicului fiinţei umane. Prin puterea de concentrare energia umană este dirijată către un loc al aşteptării de unde poate fi focusată spre punctul de interes prim, ca lumina soarelui ce se concentrează într-un singur fascicul puternic prin folosirea unui instrument optic, a unei lupe.

Permanent omul se află în contact cu o mulţime de stimuli înregistraţi de către simţurile sale. Stimuli de natură vizuală, auditivă, tactilă, gustativă, olfactivă îi distrag atenţia, direcţionând-o spre anumite impresii generale, spre activarea acestor simţuri, făcând ca restul pesonalităţii sale să fie neglijat. Prin concentrare se reorientează întreaga atenţie şi gândire pe un singur vector director.

Copii sunt atraşi reflex de culori, obiecte, zgomote, impresii exterioare pe care le oferă mediul înconjurător, pe când omul matur poate direcţiona prin voinţă atenţia aşa cum doreşte, conform priorităţilor şi responsabilităţilor sale.

O idee sau un obiect atrage atenţia unui subiect uman dacă este interesantă, respectiv dacă ne concentrăm intenţionat asupra acesteia – acestuia.

Un obiect care ni se pare banal aparent, dacă îi acordăm mai multă atenţie şi ne concentrăm asupra lui mai mult decât de obicei, ne va revela noi valenţe şi detalii, noi aspecte şi asociaţii pe care nici nu le ghiceam mai înainte.

Complexul tipar al comportamentului uman este alcătuit din acte elementare, aparent de mică importanţă. Acestea cer

Scanned with OKEN Scanner

pentru ca să se manifeste prezenţa a două „entităţi": Atenţia şi Obiectul. „Atenţia" poate fi directă sau spontană, iar „Obiectul" poate fi real sau imaginar.

Artistului îi este necesară conexiunea dintre „Atenţie" şi „Interes". Obiectul sau ideea devine interesant /interesantă dacă, în mod intenţionat, ne concentrăm asupra lui / ei. Concentrarea pe un obiect care, aparent, nu ar prezenta interes pentru noi, va face să ni se reveleze noi valenţe, noi detalii, noi aspecte şi asociaţii de nebănuit, iar atenţia acordată obiectului în cauză va crea un interes pentru acesta, interes inexistent în forma iniţială a relaţionării cu obiectul respectiv.

Studiile de specialitate au arătat că bărbaţii au o putere de concentrare deosebită, în timp ce „...femeile şi copii au dezvoltată atenţia spontană" şi " sunt subiect al puterii impresiilor externe şi al stimulilor externi care provoacă pierderea controlului propriilor procese psihice." (Georgii Ivanovich Chelpanov, psiholog rus de marcă (1861 – 1956), conform „Dicţionarului enciclopedic de psihologie", Editura Babel, Bucureşti, 1997).

Remarca lui Chelpanov nu s-a confirmat ca o regulă generală, dar în ceea ce priveşte concentrarea spontană, ea este specifică copiilor, din cauza faptului că ei sunt efectiv copleşiţi de multitudinea factorilor stimulativi externi cu care intră în contact.

Această capacitate de concentrare pe care o studiem, diferă de la om la om, fără ca sexul să fie determinant, în mod special. Sunt persoane care nu se pot concentra în prezenţa unor zgomote, unor stimuli vizuali sau de altă natură, pe când alte persoane fac abstracţie de aceste „obstacole" şi se pot concentra foarte bine, în orice condiţii de mediu.

Prin educarea şi antrenarea voinţei, prin vectorizarea acesteia pe o singură direcţie, putem dezvolta capacitatea de concentrare şi abilitatea de a o direcţiona.

Atenţia este, prin natura sa, o facultate mobilă, schimbătoare. Pentru a o focaliza şi direcţiona după dorinţă trebuie depus un efort constant.

Scanned with OKEN Scanner

Prin dezvoltarea şi stăpânirea puterii de concentrare, aceasta poate fi direcţionată şi fixată pe „ţinta" dorită, iar noi nu ne vom mai plânge că atenţia ne este distrasă, iar inspiraţia se lasă aşteptată la infinit. Aşa vom putea dezvolta imaginaţia şi vom avea acces la propria creativitate.

Important când ne concentrăm este să simţim, în afară de caracteristicile exterioare ale obiectului sau ideii, un „ ce" interior care se „ataşează", se „amalgamează" cu însuşi obiectul concentrării noastre.

Omul exterior poate fi relaxat în concentrarea sa, dar vibraţia interioară porneşte într-o cercetare a „ţintei", o „palpare" a acelui „ceva" care a devenit obiect de studiu.

Actorul se poate concentra până la identificarea cu obiectul studiului său, devenind chiar una cu obiectul. Etapele unui asemenea proces sunt: „ ...să prinzi, să accepţi, să ţii, să posezi."..." (Michael Chechov).Fără această putere de concentrare a atenţiei actorul devine incapabil de a mai juca cea mai elementară acţiune scenică, el pierzându-şi pe parcursul reprezentaţiei fluiditatea interpretării şi având parte de sincope, de momente nefuncţionale, întreaga interpretare a sa devine neadevărată, „necredibilă".

Pierzându-şi concentrarea atenţiei, actorul pierde şi adevărul scenic, astfel pierzându-şi chiar şi publicul.

Clasicul sistem al marelui om de teatru Stanislavski se bazează pe acţiune, iar aceasta se naşte doar prin legătura indisolubilă ce apare între „Atenţie" şi „Obiectiv".

Fiecare „Obiectiv" pe care ne focalizăm „Atenţia" determină o acţiune proprie, acţiune care diferă de concentrarea pe un alt „ Obiectiv". Cu cât mai important este „Obiectivul" pentru individ, cu atât mai implicată va fi persoana respectivă în acţiunea aflată în derulare.

Aflaţi în acţiune, oamenii ne devoalează foarte mult despre personalitatea lor. Se poate observa cum energia lor este consumată în mod direct de acţiunea întreprinsă, ei nemaiputând să ne indice acţiunea, să ne arate ce fac.

Scanned with OKEN Scanner

Concentrarea pe „Obiectiv" şi integrarea efectivă într-o acţiune dă nota de sinceritate, de autenticitate a celui implicat, prin curgerea naturală a energiei acestuia în acest proces.

Un bec îşi împrăştie razele în toate direcţiile în acelaşi timp, dar dacă se aşează o lentilă în faţa reflectorului în care se află becul nostru, lumina poate fi concentrată pe o singură direcţie, producând un efect cu totul special, un spot mirific, concentrat.

Pentru a începe un proces de concentrare trebuie să avem un „Obiect" asupra căruia să ne canalizăm atenţia, „ Obiect" ce poate fi „Real" sau „Imaginar". Relaxaţi, vom implica în acest proces doar segmentul corporal care este necesar.

Dacă o veveriţă se joacă cu o alună în iarbă, ea îşi va folosi doar muşchii necesari pentru a se concentra asupra obiectului atenţiei sale – aluna – şi pentru a-şi îndeplini scopul propus – prinderea ei, ceilalţi muşchi fiind relaxaţi.

Apariţia unei pisici care se apropie va atrage atenţia veveriţei, va face ca veveriţa noastră să aibă un alt obiect al atenţiei – pisica, iar sarcina se schimbă – acum vrea să determine pisica să dea înapoi, dorinţă care înlocuieşte intenţia de prindere a alunei. Pisica uită că a ieşit să bea apă de la cişmea, obiectul atenţiei sale devenind în acest moment veveriţa, iar sarcina este să o provoace, să vadă ce se întâmplă.

Veveriţa şi pisica îşi vor folosi doar muşchii necesari îndeplinirii sarcinii fixate şi nu vor fi preocupate dacă există cineva în jur care să le privească. Nimic nu le distrage atenţia de la obiectul concentrării. Dacă sarcina se schimbă – în cazul pisicii, din provocare, în dorinţa de a „ smotocii" blăniţa veveriţei – atunci se modifică şi gradul de încordare al muşchilor.

Dacă veveriţa realizează că pisica este foarte determinată să o atace, tot corpul fiindu-i încordat, hotărăşte că nu merită să fie „smotocită", şi astfel îşi schimbă obiectul atenţiei, revenind la cel iniţial – mâncarea alunei, cu sarcina de „a salva aparenţele". Şi, ca şi cum ar fi auzit un sunet venit dintre ramurile copacului, pleacă în mod neaşteptat din iarbă, la fel

Scanned with OKEN Scanner

cum a venit, lăsând pisica să privească lung spre locul rămas gol de sub copac.

Veveriţa, neavând încredere în pisică, nu o pierde din ochi, dar îşi relaxează uşor muşchii ştiindu-se la adăpost sus pe ramură, revenind la primul obiect al concentrării sale – aluna.

Concluzionăm din acest exemplu că se pot folosi doar muşchii necesari îndeplinirii sarcinii fixate, care este legată de obiectul atenţiei sale, restul sistemului muscular rămânând relaxat, dar relaxat în stare de concentrare.

O adevărată stare de concentrare face să nu dai atenţie la ce se întâmplă în jurul tău şi să nu vezi eventualii observatori.

Actorul trebuie să aibă permanent un obiect sau o idee spre care să îşi îndrepte atenţia în fiecare moment al scenei.

Prin exerciţiile de concentrare actorul dezvoltă abilitatea de a descoperii repede acel obiect al concentrării sale, aceea idee, şi apoi de a se lăsa „ purtat" de acest „Obiectiv".

„Obiectul" sau „Ideea", odată focalizate, aduce în atenţia actorului „Punctul de concentrare". Acesta este un punct central care asigură o focalizare într-o singură direcţie şi care se poate schimba în timpul unui joc sau unei scene, poate „baleia" în funcţie de acţiunea ce se cere susţinută de interpret.

Punctul de concentrare ajută la dezvoltarea capacităţilor de implicare a actorului în problemele pe care trebuie să le rezolve ca persoană sau ca participant la exerciţiile de improvizaţie şi în relaţie cu partenerii care sprijină sau care se opun soluţionării problemei care-l preocupă într-un anumit moment. Deasemenea, ajută şi la izolarea segmentelor tehnicilor teatrale complexe, necesare reprezentaţiei, astfel încât să poată fi explorate separat şi complet.

Prin focalizarea pe punctul de concentrare, în timpul improvizaţiei, actorul îşi asigură controlul şi disciplina artistică necesară procesului de creaţie, pentru că altfel, puterea de creaţie ce nu este canalizată se poate manifesta ca o forţă distructivă.

Concentrându-se într-un singur punct, actorul devine liber şi poate acţiona în mod spontan, oferindu-i-se posibilitatea unui

Scanned with OKEN Scanner

proces mai mult organic decât cerebral, proces ce dă naştere unui adevărat catalizator între toţii interpreţii implicaţi în universul spectacular analizat şi între actori şi public.

Prin această concentrare pe un punct, actorul îşi măreşte potenţa creatoare, îşi rezervă energia fizică şi psihică pentru a o direcţiona spre obiectivul ales. Această focalizare completă a energiei actorului ajută la sintetizarea unei mari varietăţi de abilităţi psihico – fizice, unindu-le într-o singură acţiune ritmică şi pulsatorie, ca o adevărată „bătaie de inimă" a spectacolului scenic viu, adevărat.

Gradul de concentrare al actorilor dă claritatea scenei interpretate.

Importanţa pe care o acordăm obiectivului propus este condiţionată de puterea de concentrare şi de gradul de implicare. Actorul trebuie să îşi canalizeze energia pe legătura dintre „Interes" şi „Atenţie". Fiind interesaţi de un anumit lucru, o parte a energiei noastre este implicată în acest proces. Trebuie avut în vedere faptul că şi atunci când ne concentrăm pe un obiect, începe să apară interesul, aşa că cele două modalităţi de abordare a conexiunii „Interes" – „Atenţie" sunt egal valabile.

Se presupune, în general, că un obiect sau o idee trebuie să atragă în primul rând „Interesul" pentru ca, mai apoi, să i se acorde şi „Atenţia" cuvenită.

Ingredientul de bază al oricărui moment trăit cu adevărat şi care se doreşte a avea un sens pentru subiectul care îl experimentează sau să exprime un adevăr pentru un potenţial observator este concentrarea.

Teatrul cere ca actorul să se antreneze permanent pentru a observa şi a mânui cu uşurinţă şi rapiditate detaliile. El trebuie să fie sensibil la nuanţe şi trebuie să îşi schimbe cu uşurinţă punctul de concentrare de pe un obiect sau o idee, pe un alt obiect sau o altă idee, apărat sau apărută în circumstanţele generate de noua situaţie în care se află.

Antrenamentul de dezvoltare a puterii de concentrare reprezintă punctul forte al actorului, care pune în valoare toate

Scanned with OKEN Scanner

abilităţile de care dispune acesta şi pe care le foloseşte cu succes în cadrul procesului de creaţie. Fără această concentrare focalizată nimic din ceea ce face un actor nu are substanţă şi credibilitate.

Atunci când îţi vei stăpânii puterea de concentrare şi vei putea să o direcţionezi şi fixa după dorinţă, vei putea să lucrezi pe orice idee sau obiect ţintă fără să fii distras, fără să mai fie nevoie să aştepţi „inspiraţia" şi vei vedea că, din acel punct de concentrare iniţial, imaginaţia ta va creşte, se va dezvolta precum un Pom Magic al Cunoaşterii la umbra căruia vom crea, aducând acea notă personală care va da culoare actului artistic.

Adevărata „Cheie de Aur" ce îţi poate deschide uşa capacităţii creative proprii este concentrarea. Numai cu ajutorul ei poţi să îţi direcţionezi atenţia şi intenţia prin lumea inefabilă a artei actoriceşti.

Concentrarea nu înseamnă numai observare, nu înseamnă numai catalogarea caracteristicilor exterioare ale obiectului sau ideii, ci şi apariţia unei „efuziuni", unei mişcări ce apare în interiorul fiinţei umane, având ca destinatar obiectul sau ideea spre care ne focalizăm atenţia. Chiar dacă corpul ne rămâne relaxat, liber, observăm că în interior se mişcă ceva spre ţinta concentrării noastre, ajungându-se astfel la o contopire om / artist – obiect / idee, depăşindu-se astfel observarea pur intelectuală şi accesându-se zona ortoexistenţială a fiinţei-nefiinţă, a nevăzutului eteric omniprezent şi omiscient.

În „ Lesson for the Professional Actor" cunoscutul Michael Chekhov (nepotul marelui scriitor Anton Cehov, acesta a fost actor, regizor şi scriitor rus (1891 – 1955) şi a emigrat în S.U.A. după Revoluţia Socialistă din Octombrie (a înfiinţat o şcoală de teatru al cărei prag a fost trecut de mari vedete americane de teatru şi film), cunoscut şi ca Mihail Aleksandrovici Cehov sau Mikhail Aleksandrovich Chekhov, considerat de marele om de teatru Constantin Stanislavski ca unul din cei mai străluciţi studenţi ai săi)) menţionează necesitatea aceste stări de concentrare-relaxare ce aduce

Scanned with OKEN Scanner

culoare şi valenţe nebănite actului creator: „Dacă obiectul rămâne un simplu obiect, atunci nu se poate dezvolta, nu se poate experimenta o concentrare reală, nu poate apărea o legătură adevărată om – obiect, nu putem fi cu el, deoarece rămâne un lucru intelectual, subiect al observaţiei, al privitorului."

În concluzie, dezvoltarea concentrării determină activarea şi integrarea abilităţilor artistice ale actorului, stăpânirea atenţiei publicului atras de credibilitatea şi autenticitatea actului interpretativ.

Exerciţiile pe care le voi prezenta în continuare conduc la eliminarea blocajelor, la asumarea riscurilor şi căpătarea încrederii în partener, la sincronizare, la dezvoltarea capacităţii de concentrare şi a atenţiei distributive.

EXERCIŢII DE CONCENTRARE

1) CONCENTRARE ASUPRA UNUI SCAUN

PARTICIPĂ: grupul;

EXERCIŢIUL: Concentrarea asupra unui scaun presupune să cunoaştem complet şi în detaliu scaunul respectiv, precum şi părţile componente ale acestuia, lemnul din care este făcut, munca de care a fost nevoie pentru a fi construit, soliditatea sa, gradul de confort pe care îl oferă, dacă este demontabil sau nu, dacă stilul în care este lucrat este modern sau nu, care este felul materialului cu care trebuie întreţinut pentru a-i prelungi viaţa şi durata de folosire, etc. Dacă vă veţi concentra asupra unui scaun, ideile legate de aceste vă vor ocupa mintea, care de obicei rătăceşte la întâmplare, de la un obiect la altul.

Foarte important, în ceea ce priveşte concentrarea, este de a aduce şi a menţine mintea atentă doar într-un singur punct de

Scanned with OKEN Scanner

interes sau asupra unui singur obiect, restrângându-se astfel mişcarea haotică a atenţiei de la un obiect la altul. Dacă vă concentraţi asupra scaunului, să nu acceptaţi nici un alt gând. Să readuceţi mintea rătăcitoare întotdeauna asupra obiectului concentrării, care, de această dată este scaunul.

Se pot folosi şi alte obiecte pentru antrenamentul în practica concentrării. Dacă, spre exemplu, vă concentraţi asupra unei cărţi, gândiţi-vă concentrat la tot ceea ce se raportează la ea, fără a vă lăsa purtat de alte gânduri parazite. Va trebui ca să vă antrenaţi puterea de concentrare astfel încât, atunci când faceţi un lucru, să puneţi în acea acţiune tot sufletul, toată puterea psihică. Chiar şi atunci când studiaţi ceva anume, trebuie să acordaţi studiului o perfectă concentrare. Nu permiteţi mentalului să vagabondeze fără rost, de la un obiect la altul.

Dacă o să facem antrenamente specifice, vom căpăta în timp o putere de concentrare de invidiat. Capacitatea de a ne concentra foarte bine va apare după eforturilor constante de concentrare realizate fără efort, fără tulburare şi fără descurajare. Chiar dacă acestea vor dura ceva timp, nu trebuie să abandonaţi aceste tehnici de antrenament al minţii.

2) **CONCENTRARE ASUPRA UNUI TEXT**

PARTICIPĂ: grupul;

EXERCIŢIUL: Se ia o carte şi se citesc două sau trei pagini, după care cartea se închide. Cel care execută exerciţiul se va concentra imediat asupra a ceea ce a citit, îndepărtând orice alt gând.

Lasă-ţi mintea să facă asociaţii, să claseze, să grupeze, să combine şi să compare, pentru a obţine o nouă sumă de cunoştiinşe şi de informaţii asupra subiectului. Nu vă va ajuta cu nimic dacă veţi citi mai multe pagini, dar fără a avea o bună conştientizare. Dacă vă veţi concentra asupra lucrului pe care îl faceţi, veţi memora mai uşor orice aspect legat de acest lucru.

Scanned with OKEN Scanner

3) **CONCENTRARE ASUPRA UNUI CEAS**

PARTICIPĂ: grupul;

EXERCIŢIUL: Aşezaţi-vă în faţa unui ceas mecanic, la o distanţă de 30-40 de centrimetri. Concentraţi-vă asupra ticăitului ceasului şi veţi observa în timp că gândurile şi mintea vor avea tentinţa de a se îndrepta spre alte lucruri. Urmăriţi totuşi să auziţi doar sunetul produs de mecanismul ceasului. Verificaţi-vă să vedeţi cât timp puteţi să rămâneţi fixat doar pe ceas, fără întreruperi.

4) **CONCENTRARE ASUPRA UNEI LUMÂNĂRI APRINSE**

PARTICIPĂ: grupul;

EXERCIŢIUL: Aşezaţi în faţa dumneavoastră, pe direcţia privirii, o lumânare aprinsă şi urmăriţi să vă concentraţi atenţia asupra flăcării sale. Atunci când privirea vă oboseşte, închideţi ochii şi creaţi mental imaginea flăcării respective.

Ca exerciţiu individual ajutător, noaptea, în serile senine în care pe cer se pot vedea foarte multe stele, puteţi să vă concentraţi asupra unei anumite stele de pe cer.

5) **CÂRNAŢI CU FASOLE**

PARTICIPĂ: Grupul

EXERCIŢIUL: Unul dintre participanţi spune o poveste, o întâmplare, adresându-se cu fiecare frază unui alt participant din grup. Acesta răspunde invariabil: „ Cârnaţi cu fasole". Participanţii se vor concetra să nu râdă la auzul acestei „parole". Cine râde va ieşi din joc. Se încearcă a se stabili starea de seriozitate în timpul exerciţiilor practice.

6) **FRIPTA**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Unul dintre participanţi va sta cu o mână la ochi şi cu cealaltă la spate, cu palma spre exterior şi va zice continuu: „ Bzzzzzzzzzzzzzzzzzz", până când un alt participant îi va da cu palma peste palma de la spate. Apoi el va

Scanned with OKEN Scanner

trebui să ghicească cine a fost. Totul se va repeta până se ghiceşte cine a fost, iar persoana ghicită îi va lua locul „la fript" celuilalt.

7) **GALBEN, VERDE, ROŞU**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Un participant stă cu spatele la ceilalţi membrii ai grupului, la o oarecare distanţă de aceştia şi spune repede: „ Galben, verde, roşu". Între timp ceilalţi participanţi aleargă către el. Acesta, după ce termină de spus „formula magică", se întoarce cu faţa. Când se întoarce, ceilalţi trebuie sî rămână nemişcaţi-statuie. Dacă vede pe un participant mişcându-se, acela se va întoarce în poziţia iniţială pe care a avut-o la începutul jocului. Se repetă jocul până când unul dintre participanţi v-a ajunge la primul şi îl atinge pe umăr, urmând apoi să îi ia locul. Apoi jocul se reia.

8) **DA sau NU**

PARTICIPĂ: Două sau mai multe persoane.

EXERCIŢIUL: Se pune o întrebare oarecare, dar nu se răspunde cu DA sau NU. Exemplu: la întrebarea „ Ai fost la magazin ? " se va răspunde „ Am fost!" Dacă se întâmplă să răspunzi cu DA sau NU, primeşti o „pedeapsă".

9) **FRONTIERA**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Participanţii se aşează în cerc sau în semicerc. Două sau trei persoane din grup trebuie să cunoască regula jocului şi anume, că fiecare participant va trebui să treacă frontiera doar cu un obiect şi acela să înceapă cu iniţiala tatălui său. De exemplu: „-Eu, Marius, trec frontiera cu Maşina !". Dacă ar fi spus că trece frontiera cu autocarul nu era corect şi ar fi fost orpit la frontieră o tură de joc. Cei care îşi dau seama de regula jocului nu o împărtăşesc şi celorlalţi participanţi.

Scanned with OKEN Scanner

10) **JOCUL DE-A SEMAFORUL**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Acest joc colectiv este pentru coordonarea mişcării şi atenţiei. Când se spune „Roşu !" de către conducătorul jocului, se stă pe loc. Când se spune :" Verde!" se porneşte şi se fac câţiva paşi, până se strigă din nou „Roşu!".

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL III

ANTRENAREA DEZVOLTĂRII SIMŢURILOR – OBSERVAREA

„O lumânare nu pierde nimic dacă aprinde o altă lumânare!"(Proverb)

Omul, pentru a putea reacţiona la modificările mediului exterior, pentru a putea a-şi pune în valoare instinctele prioritare (conservare, perpetuare, hrănire), are la îndemână, ca dat fiziologic, cinci simţuri principale, şi anume: simţul văzului, simţul auzului, simţul mirosului, simţul gustului şi simţul pipăitului. Toate aceste simţuri fac parte din sistemul senzorial uman şi sunt coordonate de sistemul nervos central.

SIMŢURILE ŞI SENZAŢIA. Simţurile sunt sisteme fiziologice receptoare care fac posibilă reacţia la anumite categorii de stimuli din lumea exterioară sau din interiorul organismului. Organele de simţ sunt sisteme fiziologice periferice ale percepţiei senzoriale. Acestea, împreună cu nervii, respectiv căile nervoase şi terminaţiile acestora în scoarţa cerebrală, reprezintă un sistem anatomo-fiziologic uman denumit de cercetătorul Pavlov analizator. Toate simţurile, respectiv văz, auz, miros, gust şi simţul tactil, ne oferă contactul cu varietatea mediului înconjurător, în cinci moduri de contact diferite, dar fără a reprezenta însă şi conştientizarea acţiunii diverşilor stimuli interni sau externi.

Prima formă de comunicare informaţională cu lumea externă, dar şi cea mai simplă, o constituie recepţia senzorială. Primul „produs" psihic al recepţiei senzoriale este SENZAŢIA.

Senzaţia este reflectarea psihică a unor însuşiri izolate ale obiectelor din realitate care acţionează nemijlocit asupra organelor de simţ. Reflectarea obiectului în senzaţie are un caracter fragmentar, unidimensional, nepermiţând astfel identificarea lui. Dacă ne-am opri doar la faza senzaţiei, a recepţiei senzoriale, fără atributul conştientizării, nu ne-am putea desprinde din lumea animală şi evolua în cea umană. La om, conştientizarea senzaţiei pune în funcţiune operatori logici de analiză-evaluare, discernere-delimitare între stimuli şi modelul lor informaţional, de raportare designativă (imaginea subiectivă internă, pentru o bună reacţie organică, se raportează la stimulul extern care a provocat-o).

Senzaţiile sunt identificate printr-o serie de calităţi, putându-le astfel compara, analiza şi interpreta. Calităţile ce le diferenţiază sunt: intensitatea, durata, modalitatea, tonalitatea afectivă şi valoarea cognitivă. În funcţie de natura surselor-stimuli care le generează, senzaţiile se dovedesc a fi: exteroceptive (când sursele sunt externe), propriceptive (sursele se află la nivelul articulaţiilor osteo-musculare) şi interoceptive (cu surse interne, la nivelul viscerelor).

Baza senzaţiei o constituie proprietatea funcţională specială a organismelor animale numită SENSIBILITATE.

Sensibilitatea este funcţia unor celule numite receptori care au apărut şi s-au diferenţiat treptat în cursul evoluţiei regnului animal. Ea se exercită ca funcţie a unui aparat specific, denumit sistem de integrare senzorială sau analizator senzorial.

Baza dinamicii sensibilităţii are ca fundament trei categorii de legi:

- legi psihofizice ce exprimă relaţia dintre nivelul sensibilităţii şi intensitatea fizică a stimulului;
- legi psihofiziologice care exprimă dependenţa senzaţiei nu numai de proprietăţile fizice ale stimulului, ci şi de variaţiile fiziologice în cadrul fiecărui analizator, sau de interacţiunea dintre analizatorii multipli. Acestea sunt: **Legea Adaptării** – reflectă modificarea nivelului iniţial al sensibilităţii, în cadrul

Scanned with OKEN Scanner

unui analizator aflat sub influenţa intensităţii şi duratei de acţiune a stimulului. Adaptarea este un proces de reglare a funcţionării analizatorului coordonat de la nivelul scoarţei cerebrale. Se poate realiza în sens ascendent, dar şi în sens descendent, aşa cum cere situaţia specifică; **Legea Contrastului** – reflectă efectul interacţiunii în timp şi în spaţiu a doi stimuli specifici asupra nivelului sensibilităţii. Contrastul poate fi succesiv sau simultan; **Legea Sensibilităţii** – aceasta se bazează pe interacţiunea funcţională a analizatorilor şi exprimă creşterea sensibilităţii unui analizator sub acţunea unui stimul specific altui analizator; **Legea Sintezei** – care reflectă relaţia de trasfer de la un analizator la altul. Stimularea unui analizator produce efecte senzoriale proprii altui analizator, deşi acesta nu a fost supus stimulării; **Legea Semnificaţiei** – exprimă dependenţa sensibilităţii faţă de un stimul de concordanţă sau neconcordanţă, cu motivaţia şi scopul acţiunii subiectului; **Legi socio–culturale** – acestea exprimă dependenţa senzaţiei de condiţiile socio–culturale ale subiectului. Aceste legi sunt: Legea exerciţiului – numită şi a profesionalizării, ea exprimă faptul că, la om determinanta funcţională a unei modalităţi senzoriale nu este determinată genetic, ca la animale, ci este rezultatul exerciţiului, al specificului activităţii desfăşurate în timp; Legea estetizării – sensibilitatea umană induce criterii şi operatori de tipul frumos – urât în receptarea şi evaluarea însuşirilor obiectelor – stimul ce se află în exterior.

CELE 5 SIMŢURI:

AUZUL se poate defini ca posibilitatea de a recepţiona şi a interpreta undele sonore ce apar din mediul înconjurător. Aceste vibraţii sunt oscilaţiile ce se pot transmite prin diverse medii, respectiv lichide, solide şi gaze. Organul „vinovat ” de procesul fiziologic al auzului este urechea. Cu ajutorul acesteia putem determina frecvenţa, direcţia şi distanţa de unde vine sunetul care ne-a atras atenţia. Urechea omenească poate să

Scanned with OKEN Scanner

perceapă numai sunetele dintr-o anumită „plajă" a frecvenţelor, dintr-un anumit segment. La mamifere, urechea este alcătuită din trei părţi componente: urechea externă, urechea medie şi urechea internă.

VĂZUL sau VEDEREA este imaginea exterioară ce se proiectează pe retină şi pe care o percepem cu ajutorul ochiului, aceasta fiind transmisă mai departe cetrului optic din creier, prin intermediul nervului optic.

GUSTUL ŞI MIROSUL. Odată cu adoptarea poziţiei bipede, nasul omului s-a îndepărtat de pământul unde altădată urmărea mirosul specific al altor specii sau căuta surse potenţiale de hrană. Gustul, care se află în strânsă legătură cu mirosul, a fost afectat şi el. La om, cele două simţuri şi-au pierdut astfel rolul lor funcţional de simţuri vitale, aşa cum se dovedesc a fi şi în prezent la animale. Au fost la începutul istoriei umane simţuri la fel de importante ca şi auzul şi văzul, dar au involuat, omul modern folosindu-se de ele mai puţin. Cu toate acestea, nu poate fi negată importanţa lor deosebită pentru om, simţul olfactiv acţionând asupra subconştientului uman chiar mai mult decât alte simţuri. Ca exemplu putem aminti copilul nou-născut care îşi recunoaşte mama după miros, iar un alt aspect relevant fiind acela al stimulării sexuale prin miros. Importanţa majoră a acestui simţ mai este dată şi de faptul că el poate deveni sursă majoră de informaţii atunci când alte simţuri nu funcţionează corespunzător (la orbi, simţul tactil şi mirosul capătă acuitate, devenind mai sensibile în faţa stimulilor exteriori, decât la ceilalţi indivizi umani).

Mirosul şi gustul sunt simţuri ce se bazează pe stimulările chimice ce apar şi cer a fi analizate. Senzaţiile de gust şi de miros sunt produse de substanţe chimice aflate în mediul înconjurător, acest fapt conducând la încadrarea acestor senzaţii în categoria celor extraceptive.Cercetătorii nu au stabilit încă destul de clar procesul prin care excitaţiile nervoase transmise de organele de simţ specifice, respectiv

Scanned with OKEN Scanner

limba şi nasul, sunt prelucrate şi interpretate de sistemul nervos central.

SIMŢUL OLFACTIV (MIROSUL)

Cercetările au dovedit că simţim mai multe mirosuri decât numărul sunetelor auzite, dar procesele care au loc atunci când mirosim încă nu şi-au devoalat toate tainele. Mirosul se dovedeşte a fi de 10.000 de ori mai sensibil decât gustul. Cele mai multe animale folosesc mirosul, ca vânător sau ca vânat în lupta pentru supravieţuirea speciei. Astfel, mirosul te ajută să găseşti şi să identifici hrana, să simţi apropierea duşmanului, pe baza mirosului se stabileşte ierarhia în grup, sau joacă un rol determinant în găsirea partenerului apt de reproducere. Feromonii sunt acele substanţe mirositoare emise de femelele aflate în călduri şi apte de reproducere, care se pot simţi de la distanţe foarte mari, fiind percepute şi în diluţii infinitezimale. Prin miros îşi marchează un animal teritoriul său.Un om poate deosebi şi reţine în memoria sa o mie de mirosuri diferite.Chiar dacă prin civilizare omul şi-a pierdut o parte din aceste posibilităţi olfactive, totuşi poate spune, dacă vine în contact cu un alt om, dacă acesta îi este simpatic sau nu. Mirosul este responsabil şi de reglarea apetitului şi este implicat şi în mecanismele de apărare, ca şi la animale (exemplu: astfel prin intermediul lui pot fi evitate unele substanţe nocive sau otrăvitoare).

Stimulii olfactivi sunt receptaţi de terminaţiile nervoase ce se află într-o mică zonă a regiunii superioare a cavităţii nazale, numită regiune olfactorie. Regiunea olfactorie cuprinde aşa numita tunică mucoasă olfactorie ce conţine la rândul ei filetele nervului olfactiv şi milioane de celule olfactive (celule ciliate), constituind împreună blocul receptor. Fiecare celulă olfactivă are cel puţin o duzină de cili olfactivi, iar substanţele chimice ce produc stimulii olfactivi sunt prinse de mucoasa care menţine nivelul de umiditate necesar unei bune „receptări".

Scanned with OKEN Scanner

Tunica mucoasă olfactorie fiind greu accesibilă cercetătorilor, aceştia au studiat-o foarte greu. Aşa că, atunci când vorbim de procesele care apar în actul fiziologic de „mirosire", presupunem că, inspirând substanţele producătoare de senzaţii de miros, acestea se dizolvă în mucoasa care acoperă cilii olfactivi şi astfel cilii sunt „ scăldaţi" în diluţia substanţelor mirositoare. Sub acţiunea acestor substanţe chimice, cilii transmit semnale către celulele olfactive. Semnalele trec de blocul intermediar – situat în trunchiul cerebral – urmându-şi drumul către creier prin fibrele nervului olfactiv.Excitaţiile nervoase olfactive sunt primite în blocul cortical aflat în regiunea din creier numită rinencefal, situată în lobul temporal. Această zonă se dovedeşte a fi mai puţin dezvoltată la om decât la majoritatea speciilor animale.

Celulele care funcţionează ca receptori pentru substanţele chimice fiind identice - cu totul şi cu totul identice – rămâne încă un mister nedezlegat faptul că acestea pot deosebii mii şi mii de mirosuri.

SIMŢUL GUSTULUI

Michel Onfrey, filozof francez (născut în 1959), în celebra sa lucrare „Filozofia gustului" („ La raison gourmande, philosophie du gout „ (1995)), aduce un real omagiu "plăcerilor papilare" şi ţine să menţioneze că lucrarea sa se adresează doar „...acelora care sunt capabili să se bucure de armoniile gastronomice în aceeaşi măsură în care apreciază muzica lui Mozart, adică oamenilor de gust".

Considerat ca „Cenuşăreasa simţurilor", gustul este un simţ bazat pe stimuli chimici, ca şi mirosul. Senzaţia gustului este provocată de particulele care se dizolvă în apă. În funcţie de gradul de dizolvabilitate al substanţei „gustate" putem aprecia timpul de analiză a acesteia. Astfel, sarea, care se dizolvă destul de repede în salivă, va da senzaţia cea mai rapidă, iar substanţele mai greu dizolvabile, cu molecule mai complexe, îşi vor declina gustul mai târziu. Receptorii ce sesizează stimulii induşi de substanţele chimice analizate, se

Scanned with OKEN Scanner

numesc muguri gustativi. Aceştia au terminaţii nervoase şi celule receptoare mici, aflându-se în majoritatea lor pe laturile papilelor valate, care sunt înconjurate de canale şi care se află pe limbă, dar şi – în mai mică măsură – pe palatul gurii şi faringe. Fiecare mugur gustativ are grupate aproximativ 50 de celule. Din aceste celule pornesc fibre nervoase către trunchiul cerebral şi fiecare mugur gustativ reacţionează la toate cele patru gusturi de bază (sărat, dulce, acru şi amar). S-a constatat că printre celulele mugurelui gustativ apar şi celule de sprijin, dar majoritatea sunt celule senzoriale. De la mugurii gustativi, informaţia este transmisă în trunchiul cerebral şi apoi la creier, prin intermediul nervului glosso-farigian. Ca şi în cazul mirosului, celulele senzitive au apofize, aşa numiţii cili gustativi. Deoarece partea exterioară a mugurilor gustativi se află în legătură cu nervii care transmit stimuli senzoriali, gustul este în strânsă legătură cu percepţia fizică a existenţei hranei în gură. Dacă un adult are circa 9000 de muguri gustativi, un copil mic are mult mai mulţi. Cercetătorii au constatat că substanţele dulci sunt mai bine percepute de vârful limbii, cele acre de faţa dorsală, cele sărate de margini – puţin spre spate, iar cele amare la baza limbii.

Un mister rămâne faptul cum celule aparent identice transmit diferite senzaţii. Se presupune că organismul uman produce anumite substanţe receptoare şi acestea definesc caracteristicile fiecărei senzaţii de gust. Senzaţia de gust este exteroceptivă şi interoceptivă.

DINAMICA SENSIBILITĂŢII GUSTULUI ŞI MIROSULUI

Relaţia ce apare între nivelul senzaţiilor specifice celor două simţuri şi intensitatea fizică a stimulului este o relaţie de proporţionalitate. Astfel, cu cât ajung mai multe particule dintr-o substanţă în aerul pe care îl respirăm, cu atât acesta va avea un miros mai putenic. Substanţele volatile (exemplu: benzina, acetona, etc.) au un miros puternic, deoarece particulele care

Scanned with OKEN Scanner

sunt emanate de ele, ajung într-o cantitate mai mare în nas. Cercetările au condus la constatarea că este necesară o cantitate de 25 de mii de ori mai mare dintr-o substanţă pentru a-i simţi gustul, comparativ cu mirosul.

Dacă vom intra într-o încăpere în care s-a prăjit mici, vom simţi un miros foarte puternic, pe care persoanele aflate într-o încăpere învecinată nu îl sesizează. După un timp nu n-i se va mai părea că acest miros este aşa de puternic. Acest fenomen se numeşte „adaptarea la miros" şi este explicat prin faptul că după ce s-au sesizat toate celulele de simţ, receptoarele ocupate cu particulele de miros nu vor mai trimite stimuli către creier. Acest adevărat fenomen de adaptare se poate întâlni şi în cazul gustului.

Cu referire la legea contrastului, putem spune că celor două tipuri de sensibilitate le este caracteristic contrastul succesiv şi, mai puţin, cel simultan. Ca exemplu putem avea faptul că folosirea unui deodorant de cameră nu poate alunga substanţele chimice cu miros neplăcut, dar în prezenţa acestuia nu le mai simţim. Nu întotdeauna este obligatoriu, dacă avem deaface cu două mirosuri, ca unul să îl mascheze pe celălalt. Se poate întâmpla ca cele două să se amestece, sau să le simţim în continuare separat. Un alt element specific este pentru gust contrastul succesiv care face ca după un aliment amar să simţim mai intens gustul unui aliment dulce.

Legea sensibilităţii domină dinamica sensibilităţii gustului şi mirosului. Se ştie că un aliment cu un miros plăcut îţi poate stârni pofta.

În afara gustului, mai sunt şi alte simţuri care ne influenţează atunci când ne formăm o imagine despre mâncarea pe care o consumăm. Cel mai important este mirosul dat de gazele ce sunt eliberate în timpul procesului masticator şi care ajunge la receptorii din nas (Legea Sintezei). Un rol important are şi textura hranei pentru simţul tactil. Receptorii la presiune ne indică dacă mâncarea este păstoasă sau crocantă, tare sau moale. Urechile percep sunetele produse de mestecat, ochii ne informează asupra aspectului mâncării, iar gândurile ne

Scanned with OKEN Scanner

amintesc despre anumite mâncăruri. Ştim din experienţă că, dacă doar vedem sau ne gândim la un aliment preferat, apare imediat senzaţia de „ apă în gură „.

Legea exerciţiului – dintre toate legile socio-culturale - joacă un rol deosebit în „educarea" gustului şi mirosului. Prin exerciţiu îndelungat şi pasiune, degustătorii de vin disting cele mai fine diferenţe de gust, chiar şi în cadrul aceluiaşi sortiment. La fel se întâmplă şi în industria parfumurilor unde sunt specialişti care pot deosebi un număr foarte mare de mirosuri.

Rolul estetizării în creşterea intensităţii senzaţiei are o largă aplicaţie în domeniul gastronomiei. Putem constata din propria experienţă ce înseamnă ornamentarea şi asezonarea anumitor alimente, modul în care sunt prezentate şi oferite spre consum.

Chiar dacă concluzionăm şi catalogăm ca funcţie principală a acestor două categorii de senzaţii, funcţia biologică de reglare a desfăşurării proceselor metabolice şi vegetative ale organismului, informaţia pe care ne-o furnizează acestea poate fi inclusă ca o componentă a experienţei cognitive, facilitând astfel diferenţierea şi identificarea substanţelor şi obiectelor din imediata noastră vecinătate.

PIPĂITUL (SIMŢUL TACTIL)

Este acel simţ cu ajutorul căruia, aducând în contact corpul (suprafaţa sensibilă a pielii) cu obiectele din mediu înconjurător, luăm cunoştinţă de calităţile palpabile ale acestora, respectiv formă, consistenţă, umiditate, etc.

Un obiect care se poate „pipăi" se dovedeşte a fi: concret, fizic, material, palpabil, perceptibil, pipăibil, sesizabil.

Senzaţia ce o poţi avea la pipăire poate fi: (ca rugozitate) aspru, moale, catifelat. Alte senzaţii pot fi: alunecos, ud, uscat, fierbinte, rece, consistent (tare), inconsistent (gelatinos, păstos, uleios, scămos, fărâmiţos, fibros).

Pentru a putea spune mai multe despre acest simţ, va trebui să aflăm mai multe despre piele (latineşte „cutis"), acest

Scanned with OKEN Scanner

tegument prin de receptori ce face separaţia între afară şi înăuntru.

Pielea, deşi pare foarte întinsă ca suprafaţă, este mai mică decât intestinul – care ajunge la 450 metri pătraţi – şi are între 1,5 – 2 metri pătraţi. Ea are funcţii multiple, printre care şi aceea de învelire şi delimitare, apărare şi comunicare a corpului cu factorii mediului extern. Îndeplineşte şi funcţia de homeostazie (echilibru interior al organismului uman), asigură schimbul de substanţe cu mediul şi are şi funcţie imunologică, având în „dotare" o serie de mecanisme de adaptare la mediu, iar cel mai bine suportă un pH de 5,5.

Pielea externă (Cutis) are trei straturi principale: epiderma (Epidermis), derma (Dermis sau Corium) şi hipoderma (Subcutis).

Epiderma este acel strat epitelial pluristratificat, cornos, avascular, străbătut de fire de păr, canale excretoare ale glandelor sudoripare şi de terminaţii nervoase libere. Ea are o grosime estimată între 0,03 – 0,05 milimetri, având în componenţa sa următoarele straturi de celule aplatizate prevăzute cu pori: Stratum corneum, Stratum lucidum, Stratum granulosum, Stratum spinosum, Stratum basale.

Derma este stratul următor al pielii, alcătuit din ţesut conjuctiv, bogat în vase capilare ce asigură irigarea cu sânge a pielii, glandele sudoripare şi sebacee, foliculii piloşi (rădăcinile firelor de păr), iar pentru reglarea temperaturii corpului, muşchi netezi şi vase de sânge. Derma este, la rândul său, împărţită în: Stratum papillare şi Stratum reticulare.

Hipoderma este cel mai profund strat al pielii şi alcătuişte forma de trecere de la piele la straturile musculare, la nervi şi vase de sânge, ea având în structura sa ţesut conjunctiv, ţesut adipos, celule nervoase senzitive (senzori de presiune), vase de sânge şi nervi.

Terminaţiile nervoase libere aflate în piele receptează excitaţiile tactile, termice, vibratorii, presionale şi dureroase. Ele sunt situate în toate straturile pielii. Dintre acestea putem menţiona:

Scanned with OKEN Scanner

-Corpusculii Meissner (M) care sunt stimulaţi de atingerile fine şi se găsesc la nivelul papilelor dermice;

- Corpusculii Ruffini (R) care recepţionează excitaţiile pentru senzaţia de cald, tracţiune şi deformaţiile, fiind situaţi în derm şi hipoderm;

- Corpusculii Pacini (P) sunt stimulaţi de mişcări rapide, slabe şi de intensitate mică şi se află în hipoderm, în muşchi, în tendoane şi articulaţii;

-Corpusculii Krause (K) sunt cei care recepţionează excitaţiile pentru senzaţia de rece şi sunt amplasaţi în număr mai mare la nivelul mâinilor şi feţei, în dermă;

- Discurile Merkel (M) care sunt stimulaţi de atingerile puternice şi se adaptează lent şi parţial, aflându-se în epidermă.

Funcţiile pielii:

1) - Funcţia de apărare este cea care împiedică pătrunderea unor agenţi patogeni în organism (bacterii, radiaţii, substanţe toxice, etc.);

2) – Funcţia de apărare împotriva razelor ultraviolete. La animale este asigurată de blană sau pene, dar la om stratul cornos al pielii (Stratum Corneum) este cel care absoarbe şi reflectă 50 % din radiaţii, iar pigmentul aflat în piele, numit „melanină" produce bronzarea tegumentului. O expunere prelungită la radiaţii poate conduce la apariţia cancerului de piele;

3) – Funcţia de organ de simţ. Este una din funcţiile de comunicare a pielii cu mediulm înconjurător, aceasta fiind îndeplinită de anumiţi receptori, precum cei: de durere (cca. 200 receptori / cm 2), de presiune (corpusculii Vater-Pacini), termoreceptorii (corpusculii Krause), receptorii la întindere (corpusculii Ruffini), receptorii tactili care sunt în număr mai mare la buze, degete, limbă, sfârcul mamelei, organele genitale externe (corpusculii Meissner şi celulele Merkel);

4) Funcţia termoregulatoare ajută la menţinerea unei temperaturi constante a corpului. Pentru evitarea supraîncălzirii reduce temperatura prin evaporarea apei din sudoare-transpiraţie, iar la o temperatură scăzută, pentru reducerea

Scanned with OKEN Scanner

pierderilor de căldură din corp, va „zbârli" firele de păr (cu ajutorul Musculus arrector pili), dându-le un aspect de „piele de găină".

5) Funcţia imunologică a pielii este asigurată de celulele Langerhans din piele.

6) Funcţia ei de rezervor de celule embrionare este folosită de chirurgie în anumite transplantări.

Toate cele cinci simţuri ne sunt indispensabile pentru a putea recepta mediul şi pentru a putea interacţiona cu acesta. Experienţa acumulată prin exerciţiile de improvizaţie ne poate fi de mare ajutor în interpretarea unui anumit personaj aflat într-o anumită situaţie.

Teatrul este un moment de viaţă recreat, iar cunoaşterea în profunzime a acestuia, în întreaga sa complexitate, reprezintă scopul major al celui care aspiră la statutul privilegiat de actor.

Procesul de formare al viitorului actor are ca şi componentă de bază observarea, examinarea cu atenţie a tot ceea ce viaţa oferă spre analiză zi de zi, clipă de clipă.

Un om obişnuit ce nu are legătură cu lumea artistică poate trece prin spaţiul cotidian şi tumultos al vieţii fără să îşi propună să înregistreze ceva din caracteristicile şi specificităţile acestui spaţiu, dar un actor este obligat să reţină cât mai mult din aceste caracteristici, în mod conştient, înmagazinând astfel acest material de lucru necesar profesiei sale.

Legătura ce trebuie creată cu realitatea cotidiană, cu obiectul sau cu ideea, se poate face prin contact direct cu ceea ce se află în jurul nostru – fiinţe sau obiecte – accesând „modulul" senzorial al corpului uman, respectiv: auzul, văzul, simţul tactil, simţul olfactiv şi cel gustativ.

Prin conştientizarea a tot ceea ce percepem prin simţuri, cât şi a efectelor pe care acestea le provoacă în organism, în fiinţa noastră, noi facem de fapt primii paşi în dezvoltarea capacităţilor actoriceşti latente. Acest lucru trebuie să devină o

Scanned with OKEN Scanner

preocupare permanentă în procesul de acumulare şi de întreţinere a stării de creaţie, stare necesară unui adevărat artist.

Actorul trebuie să fie permanent deschis conştient spre lume, spre tot ceea ce îl înconjoară, să pătrundă dincolo de aparenţe şi să aibă pregătit permanent întreg arsenalul şi instrumentarul necesar unor asemenea observaţii directe.

Banca memorie sale trebuie să acumuleze tot ceea ce observă şi filtrează prin analiză directă şi conştientă din mediul cotidian: acţiuni, sentimente, reacţii, răspunsuri, manifestări. Totul va fi folosit pe scenă.

Viitorul actor va trebui să observe mişcarea diferiţilor oameni, modul în care aceştia îşi folosesc propriul corp, cum privesc, cum interacţionează cu alţi indivizi sau cu obiecte, cum iau contact cu lumea exterioară.

Prin comunicare, fiecare om îţi trădează felul propriu de a fi. Unii dintre aceştia au o gamă foarte variată de mişcări largi, acompaniate de expresii faciale similare, pe când alţii sunt destul de reţinuţi în gesturi, chiar timizi.

Urmărindu-se mişcarea unui om se va observa în timp că fiecare gest aparent nesemnificativ ce apare la exterior este condiţionat de o sursă psihică individuală, de o motivaţie ascunsă. Pentru a ne apropia de acest „ascuns", pentru a înţelege calitatea unui gest, a unei mişcări, trebuie să sondăm psihicul subiectului respectiv. Aceast putem să o facem întrebându-ne: „**DE CE** acest individ s-a mişcat în acest fel şi nu altfel ? **CE** l-a determinat să facă mişcarea respectivă şi nu alta ?

Corpul uman are propriul limbaj care ne spune, de cele mai multe ori, foarte multe lucruri despre subiectul uman ales spre a fi observat.

Observarea atentă a lumii exterioare şi analiza materialului asimilat ne va face să stabilim similarităţile sau diferenţele dintre lucruri. Vom putea analiza astfel şi diversitatea comportamentului uman, ce variază de la individ la individ, şi ne dă măsura evoluţiei în timp a fiecărui subiect uman.

Scanned with OKEN Scanner

Improvizatorul poate rezolva orice situaţie prin concentrare asupra obiectului propus, folosindu-şi simţurile, în mod real, primind de la partener şi oferind partenerului. Toate acestea se obţin numai prin mijloace proprii, urmărind un mod de abordare care este valabil numai pentru el personal.

Acţionând descoperim **CALEA**, dar cu condiţia să nu fie făcută la întâmplare, ci să punem în mişcare mecanismul logic şi respectând regulile jocului scenic, convenţia scenică. Drumul de la jocurile simple la jocurile specifice, de la exerciţiile de improvizaţie la situaţiile complexe, pregătesc pe tânărul improvizator să îţi capete propriile mijloace de expresie.

Trezirea şi exersarea senzorialităţii este un lucru major pentru tânărul improvizator. El va trebui să se pună la dispoziţie cu toate simţurile sale, pentru a putea face faţă surprizei şi a putea să disponibilizeze energia necesară interpretării şi astfel să funcţioneze creator.

Improvizaţia, pentru teatru, este ca viaţa pentru o fiinţă. Este viul din scenă, senzaţia că totul se petrece acum şi fără preconcepţie, fără ceva dinainte stabilit.

EXERCIŢII

1) LABIRINTUL MINOTAURULUI

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Participanţii vor aşeza, pe rând, un număr de scaune în spaţiul de joc, formând un Labirint. Prin acest Labirint vor trece cu toţii, pentru stabilirea traseului, cu ochii dechişi. Atunci când vor spune că au asimilat traseul ce trebuie urmat, participanţii îl vor parcurge cu ochii închişi sau legaţi la ochi fară a atinge scaunele. Cine nu respectă regulile poate fi eliminat sau se poate stabili un scor al atingerilor de scaune care se va contoriza şi valoriza la sfârşitul exerciţiului.

Scanned with OKEN Scanner

2) **PIPĂITUL**

PARTICIPĂ: Grupul, cu participare individuală.

EXERCIŢIUL: Se folosesc diferite materiale (piele, hârtie cerată, carton, catifea, etc.). Unul dintre participanţi este lagat la ochi şi i se dau pe rând aceste materiale spre a ne spune despre ce este vorba. Exerciţiul este benefic pentru dezvoltarea simţurilor.

3) **CE AM BĂUT ?**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Se folosesc diferite lichide pregătite dinainte (dulce, acru, sărat, amar, cald, rece, fierbinte, consistenţă moale, consistenţă fluidică). Unul dintre participanţi va fi legat la ochi şi va trebui să explice calităţile lichidului pe care îl gustă. Ne poate spune ce crede el că este.

Varianta: se poate face şi cu diferite feluri de fructe, legume, mâncare gătită.

4) **CÂT CÂNTĂREŞTE FIECARE ?**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Se folosesc diferite obiecte de recuzită. Unul dintre participanţi, legat la ochi va trebui să ne spună care obiect este mai greu, cam ce greutate are fiecare lucru din cele studiate, iar apoi să le aşeze pe acestea în ordinea crescătoare a greutăţii lor. Astfel se poate dezvolta simţul cantităţii.

5) **GHICEŞTE CE MIROASE AŞA ?**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Unul dintre participanţi este legat la ochi. Ceilalţi, în ordine, îi vor trece pe sub nas diferite obiecte cu diferite mirosuri. Cel legat la ochi va trebui să ne spună ce obiect este fiecare după miros. Dacă ghiceşte va fi înlocuit cu alt participant la joc, dar dacă nu ghiceşte atunci mai încearcă şi cu alte obiecte.

Scanned with OKEN Scanner

6) **CINE A PLECAT ?**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Unul dintre participanţi este legat la ochi sau va ţine ochii închişi până când conducătorul jocului va considera că este suficient. În acest timp ceilalţi participanţi îşi vor schimba locurile iniţiale, iar unul va ieşi afară din cameră. Conducătorul jocului va spune: „Gata!", iar când cel care a avut ochii închişi îi va deschide, el îl va întreba: „ Ghici, cine a plecat?". Dacă cel întrebat nu răspunde repede, poate fi ajutat sau indus în eroare prin întrebări de genul: „ E băiat?", „ E fată?", „Unde a stat până a plecat ?", „ Are părul scurt ?", „Are părul lung ?", „ Are ochelari ?" sau „Hai să-l strigăm împreună!"

7) **ADAM ŞI EVA**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Jucătorii stau în cerc şi se aleg doi dintre ei. Aceştia sunt legaţi la ochi, iar cel ce se numeşte Adam va avea o cravată. Vor fi duşi la o distanţă oarecare unul de celălalt. Adam va striga des „-Eva!", şi va încerca să-ţi dea seama după răspuns unde se află aceasta. Dacă o va atinge cu cravata se termină jocul şi se schimbă perechea.

8) **TELEFONUL FĂRĂ FIR**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Jucătorii stau în cerc. Primul va şopti la urechea celui de lângă el un cuvânt sau o frază, al doilea va spune mai departe celui de al treilea ce a auzit de la primul şi aşa mai departe. Ultimul va spune cu voce tare ce a auzit.

9) **APĂ – APĂ, FOC – FOC**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Jucătorii stau în cerc. Unul dintre participanţi va fi legat la ochi, iar un alt jucător va ascunde un obiect prezentat anterior. După ce tot grupul va şti unde este

Scanned with OKEN Scanner

ascuns obiectul, se va da drumul la joc. Cel legat la ochi va începe să caute obiectul. Cu cât se va afla mai departe de acesta participanţii vor striga „ Apă, apă! ”, iar cu cât se va apropia mai mult vor striga „ Foc, foc!” Jocul va continua până obiectul este găsit, iar apoi se reia cu un alt participant legat la ochi. Ajută la dezvoltarea orientării şi a simţului tactil.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL IV

LUCRUL / RELAŢIA CU OBIECTUL

„Veşnicia ne va cunoaşte după urmele pe care le lăsăm!„
(Proverb sioux)

Conceptul de „obiect" are o arie semantică extinsă, începând de la forma sau acţiunea fenomenală percepută şi reprezentată într-o imagine, într-un sunet, sau alt canal senzorial şi parcurgând toate varietăţile de obiect ştiinţific, matematic, cultural, religios sau metafizic. Obiectul aflat la îndemână se dovedeşte a fi obiectul fizic sau fenomenal, fie acesta frontieră, mişcare, relaţie sau calitate, şi care este oferit spontan individului prin funcţionarea simultană a unui traductor senzorial specializat şi a acelei zone din creierul uman alocată primirii şi interpretării mesajului.

Cu toate că informaţia vizuală (video) sau auditivă (audio) care ajunge în creier, este consecinţa funcţionării simţului respectiv, la reprezentarea imaginii sau a sunetului, dar şi a altor variante modale, participă într-un mod încă necunoscut şi limbajul, acest instrument al diferenţierii şi clasificării formelor, mişcărilor, proprietăţilor şi diversităţii combinaţiilor dintre ele, aşa cum ne apar când observăm atenţi un segment de realitate.

Cu ajutorul limbajului mintea umană construieşte obiecte generalizante, sensuri anume ale cuvintelor care împreună cu regulile de interpretare şi de sintaxă generalizează limbajul. Dacă tratăm cuvintele ca obiecte lingvistice vom constata că sensurile acestora poartă o enormă informaţie structurantă, dar mai ales organizată procesual, pe care omul obişnuit nici nu o bănuieşte, dar o foloseşte în fiecare moment, comunicând ceva sau primind „discursuri" de la semenii săi.

Scanned with OKEN Scanner

Poate nu v-aţi gândit, dar fiecare cuvânt din vocabular echivalează prin sensul său distinct cu o parte din mulţimea formelor şi însuşirilor personale, naturale şi sociale, concrete sau abstracte, fiecare posedând un anume nucleu de similitudine structurală, cinetică, relaţională sau interactivă. Aceste „obiecte lingvistice" se dovedesc a fi agregate informaţionale de o mare complexitate operaţională care ne permit să descriem, analizăm şi corelăm cauzal lumea în care – vrei nu vrei – trăim.

Ca o foarte importantă clasă de obiecte cu caracter generalizant, abstract, sunt cele matematice. Acestea se dovedesc a fi de o mare diversitate şi de o densitate semnificativă. La baza acestor „obiecte matematice" putem pune numărul, pe care îl vom trata ca pe o măsură cantitativă discretă. Apoi putem introduce şi obiectele geometrice elementare, precum punctul, planul, dreapta, volumul, etc. Tot „obiecte abstracte" sunt şi operaţiunile aritmetice sau logice, funcţiile, cât şi alte structuri matematice complexe, precum inelul, corpul, grupul, etc.

Teritoriul cultural ne oferă o mare diversitate de obiecte simple sau intricate. În artă îşi are amplitudinea maximă semnificantul obiect – concept – valoare, cu mulţimea conotaţiilor sale, ştiind faptul că fiecare om posedă un sistem valoric personal. Obiecte cu caracter generalizant din spaţiul culturii sunt genurile artei, precum literatura, pictura, muzica, teatrul, sculptura, fiecare gen având diviziunile creative distincte inventate de diferite personalităţi şi diferite curente artistice. Putem identifica şi obiecte metafizice precum materia, existenţa, realitatea, cauzalitatea, finalitatea, fiinţa, cunoaşterea, etc.

Şi spaţiul moral posedă „obiecte" subtile şi greu de însuşit, precum caracteristica „ bine – rău" (norma morală), precum şi cuantificatori valorici ai acţiunii sociale (permisă sau interzisă). Spaţiul religios îşi are şi el propriile obiecte – concepte precum: divinitate, creator, credinţă, ritual, păcat, graţie, iertare, cădere, devoţiune, înger şi demon, etc.

Scanned with OKEN Scanner

În orice direcţie ne-am orienta simţul şi intelectul vom întâlni obiecte fizice sau mentale de toate felurile, aste deoarece universul este un meta-obiect gigantic ce este alcătuit dintr-o nesfârşită ierarhie de părţi şi evenimente particulare.

Un „lucru" poate fi un obiect, o fiinţă sau entitate. Obiectul, la rândul său, este oricare din părţile realităţii care ne înconjoară. Văzul fiind principalul canal receptiv, el ne va da toate imaginile cu aspectul, culoarea şi mişcarea lor, ele constituind multitudinea obiectelor clasice. În formula video, alte simţuri adaugă aspecte obiectuale, spre exemplu auzul extrage anvelopa sonoră care particularizează prin frecvenţă şi intensitate fiecare obiect imagine, într-un fel foarte precis. După acest sunet distinct auzit ştim înainte de a vedea cu ce anume obiect sau fiinţă ne vom întâlni, sau vom şti anticipat ce anume obiect – eveniment ni se va desfăşura înaintea ochilor. Alte mesaje senzoriale vor adăuga alte proprietăţi caracteristice imaginilor, precum simţul tactil care ne spune că obiectele pot fi dure sau moi, netede sau rugoase la pipăit, senzorii termici ne comunică şi ei nuanţele stărilor de cald şi rece, iar senzorii de efort ce sunt conectaţi la muşchi, ne spun că obiectele au ca însuşire „greutatea", ceea ce înseamnă că trebuie să facem anumite eforturi fizice pentru a le manipula. Un om obişnuit crede că acele forme pe care le distinge în mod spontan în jurul său îi sunt în totalitate comunicate prin canalele specializate, dar se înşeală. Din experienţă se ştie că fiecare om îşi perfecţionează capacitatea de a discrimina obiectele, de a le cataloga şi valoriza, pe măsură ce se maturizează din punct de vedere intelectual şi din punct de vedere lingvistic. Odată căpătată această experienţă, omul poate individualiza obiectele prin nume – sensuri, stabilindu-şi frontierele şi mişcările externe imediate. Puşi în faţa unui complex mecanic cu forme aparent haotice aflat în mişcare, vom demonstra prin confuzia de care vom da dovadă cât de dificil este să separăm rapid şi precis componentele unei compoziţii multi – obiecte. Şi mai greu se va dovedi a fi distingerea particularităţilor dinamice şi rolul funcţional al tuturor părţilor acestui agregat pe care l-am

Scanned with OKEN Scanner

văzut în premieră. Dacă vom privi la un microscop performant un microcip, un microprocesor de ultimă generaţie, alcătuit din sute de micro-componente specializate funcţional, nu am putea distinge nimic coerent în acea mulţime de micro-părţi din punct de vedere structural şi funcţional şi am avea nevoie de cunoştinţe aprofundate de electronică şi informatică pentru aputea separa formele şi procesele distincte în supermorfologia acestui microprocesor.

Însăţi natura poate fi privită ca un uriaş mecanism ce posedă mii de milioane de părţi-obiect, părţi-relaţie, părţi-proprietate, componente-mişcare, condiţionare statică şi dinamică, iar diversitatea felurilor în care o putem descompune în forme şi mişcări distincte, este infinită. Este sigur că orice animal vede total diferit realitatea comparativ cu felul în care îl vede omul, care separă acele forme şi mişcări proprii ce îl interesează doar pe el. Paradoxal, dar fiecare om discerne în felul său propriu ceea ce percepe, el are experienţa sa proprie, el interacţionează cu ambientul într-un mod specific şi funcţie de experienţa şi cunoştinţele personale, determinând astfel ce fel de obiecte, însuşiri şi mişcări va discrimina senzorial şi mental.

Acel mod prin care creierul uman decide cum va trasa frontiera separării de obiecte – acţiuni, în spaţiul fenomenal, astfel încât simţul şi intelectul va recunoaşte o casă, o maşină, un eveniment, o floare, un semen uman sau o vietate, este rezultatul a milioane de ani de evoluţie interpretată perceptual. Prin acest fel cum percepem şi reprezentăm lumea ne diferenţiem dintre toate fiinţele ca fiinţe superioare, care posedă un nivel performant de separare obiectuală şi interactivă cu întregul univers material. Pentru a controla structural şi dinamic toate părţile realităţii ce ne înconjoară şi pentru a putea desprinde din context ceea ce ne interesează, oamenii au inventat „obiectele" lingvistice necesare, respectiv cuvintele. Cuvintele sunt cele mai stabile, fine şi precise instrumente prin care putem cartografia realitatea, astfel putând să o descompunem în invarianţi obiect, invarianţi predicat, sau alte

Scanned with OKEN Scanner

tipuri de invarianţi necesari.

Cuvintele specializate ne ajută să construim o diversitate de modele cantitativ fenomenale, care ne permit apoi să facem predicţii asupra desfăşurării diferitelor fenomene viitoare şi să luăm din timp măsuri de protecţie sau să valorificăm acest potenţial al viitorului.

Arta teatrală, prin natura sa, recrează momente de viaţă şi este supus cunoaşterii în profunzime a acesteia, reprezentând un scop principal al aspirantului la statutul de actor.

Concentrarea atenţiei pe observare directă, examinarea cu cea mai mare atenţie a tot ceea ce reprezintă viaţa în complexitatea sa, fapt comun sau neobişnuit, totul are o deosebită importanţă în procesul de formare a viitorului actor.

Viaţa, prin natura sa, ne obligă să ne folosim atenţia în mod voluntar – atunci când ne impunem concentrarea pe un anumit obiect sau idee – sau involuntar – atunci când atenţia ne este direcţionată independent de voinţa noastră.

Pe scenă, în plin proces creativ, ca şi în viaţă, atenţia trebuie să o focalizăm în mod organic pe un obiect animat sau nu, obiect ce devine astfel stimul comportamental. Obiectul spre care ne direcţionăm atenţia se numeşte „obiect al atenţiei". Indiferent de natura sa – obiect fizic sau gând / idee – acest „obiect" trebuie să existe în actor, înainte ca să se formeze o dorinţă de acţiune.

Observaţia directă oferă şi posibilitatea conştientizării sinelui, a spaţiului de acţiune, a timpului, a relaţiilor şi a raportărilor reciproce care se stabilesc.

Această observare este un prim pas în perceperea realităţii cu toată diversitatea pe care o conţine în totalitatea sa, cât şi în îndepărtarea de subiectivismul exagerat care poate deveni dăunător notei autentice a cărei existenţă determină valoarea reprezentaţiei.

Caracteristici ale observaţiei demne de menţionat sunt:

- se dezvoltă astfel capacitatea de a lua decizii;
- se stabileşte necesitatea acţiunii independente pentru rezolvarea problemelor ce pot apărea pe parcursul actului

Scanned with OKEN Scanner

creator;

- ajută la conştientizarea şi stabilirea relaţiilor cu obiectele ce populează spaţiul, generând implicarea personală în raporturile respective;

- determină naşterea responsabilităţilor actorului faţă de el însuşi şi faţă de public, revelându-i totodată acestuia şi modalitatea de includerea în „joc", ca parte integrantă şi indispensabilă a procesului creator;

- se reduce emoţia negativă – „frica de public" – prin conştientizarea propriilor reacţii la stimulii fizici şi psihici ce pot apărea în timpul procesului interpretativ;

- se antrenează capacitatea de selecţie, asociere, combinare a actorului, ca element viu şi permenent în mişcare al actului scenic interpretativ.

Nemaiavând indiferenţa omului neimplicat artistic-creator, vei observa cu atenţie mişcările diferiţilor oameni pe care îi întâlneşti la un moment dat, modul în care ei îşi folosesc propriul trup, cum privesc, cum ating lucrurile cu care vin în contact, cum reacţionează cu mediul înconjurător sau cum se raportează la persoanele cu care vin în contact.

Dacă, la un moment dat, oamenii supuşi studiului observă că se află în atenţia noastră, vom percepe o modificare în atitudinea lor, în modul lor de a reacţiona la stimulii exteriori. Această transformare conduce la dispariţia „naturalului", a situaţiei adevărate de viaţă. De multe ori, aspiranţii la arta actorului care se manifestă în faţa publicului, atunci când fac primii paşi în meserie, se află în aceeaşi situaţie.

Dacă am căuta la fondul bazal de cunoştiinţe al meseriilor umane, am concluziona miraţi că nici o altă profesie nu cere ca toată experienţa de viaţă şi toate observaţiile acumulate în timp, cu referire la propria persoană şi la tot ce ne înconjoară, înscrise pe ecranul spiritual al memoriei, să fie activate la o simplă comandă-chemare pentru a fi folosite în procesul de creaţie artistică.

Dacă experienţelor de viaţă şi observaţiilor cărora le-am fost martori nu li s-a acordat suficientă atenţie în timpul

Scanned with OKEN Scanner

desfăşurării lor, vom constata în timp valoarea pierderilor, valoare ce va periclita procesul de creaţie viitor al nostru ca artist, al cărui cost este incomensurabil.

Contactul direct cu ceea ce ne înconjoară, cu lumea obiectivă, se face prin intermediul simţurilor: auz, văz, simţ tactil, simţ olfactiv şi gustativ.

Percepţia reprezintă procesul de cunoaştere (mental) activ implicat în adaptarea curentă, prin care se reflectă obiecte, fenomene, fiinţe şi personaje aflate în poziţiile, mişcările şi totalitatea însuşirilor lor, suportul lor de bază fiind constituit din senzaţii.

Trăsăturile percepţiei ce sunt activate, uneori, prin dimensiunile şi caracteristicile mediului ambiant, sunt: capacitatea analitică de cunoaştere şi recunoaştere, o implicaţie diferenţiatoare şi comparativă, o dimensiune afectivă latentă şi repere de identificare a potenţialelor însuşiri a ceea ce se percepe.

Prin „percepţie" aflăm reperele semnificative în orientările noastre generale, acest fapt implicând un angajament personal de experienţă a sinelui şi un act de cunoaştere.

Procesul complex al cunoaşterii, al intrării în contact cu un obiect, o fiinţă, o idee, este completat de „senzaţie". Senzaţia este „...procesul psihic prin intermediul căruia se reflectă însuşirile simple şi separate ale lucrurilor în timpul acţiunii acestora asupra organelor de simţ. Această sursă naturală a cunoşterii, această reflectare este nemijlocită, directă, sub formă de imagini." („Dicţionar enciclopedic de psihologie, Editura Babel, Bucureşti, 1997).

Stimulii sunt cei care provoacă senzaţiile după ce au intrat în contact cu obiectul de studiu. Aceştia pot fi clasificaţi în următoarele categorii:

a) fizici (mecanici, fizico-chimici, luminoşi, etc.);

b) fiziologici (modificări ale funcţionării organelor umane, a aparatelor senzoriale şi chiar a stării de receptivitate şi funcţionare a sistemului nervos periferic);

c) de trasee sau centrali (moment în care acţionează

Scanned with OKEN Scanner

reprezentarea corticală a analizatorilor);

d) psihologici (constituiţi în fondul de procese mentale şi afective în cadrul căruia are loc actul senzorial).

Sunt consemnate şi demne de remarcat patru aspecte mai importante ale senzaţiilor:

- Detecţia sau impresionabilitatea care priveşte sensibilitatea analizatorilor (organelor de simţ), cu referire directă la capacitatea de a percepe stimulii. Această sensibilitate are o limită inferioară minimală (intensitatea redusă la care începe să fie recepţionat stimulul) şi una superioară-maximală (intensitate foarte mare a stimulilor, trecerea acesteia de un anume prag dincolo de care nu mai sunt percepuţi ca senzaţie specifică, ci ca „durere", provocând reacţii de apărare din partea organismului uman. În intervalul acestor limite este pusă în valoare relaţia stimul-răspuns. „Prin activităţi, interes, cultură personală, exerciţii, pragurile se pot deplasa uşor, lărgindu-se astfel evantaiul sensibilităţii." („Dicţionar enciclopedic de psihologie", Editura Babel, Bucureşti, 1997).

- Discriminarea se referă la capacitatea senzaţiilor de a face diferenţă între modificările de intensitate a stimulilor. Pentru a sesiza modificările mici ale intensităţii stimulilor este necesară o acuitate senzorială mare. „Identificarea este însuşirea de discriminare în condiţii de perturbaţii." („Dicţionar enciclopedic de psihologie", Editura Babel, Bucureşti, 1997). În condiţiile apariţiei unui obstacol (zgomot, ceaţă, etc.) în calea recepţionării stimulilor, „...identificarea presupune o creştere a acuităţii senzoriale specifice, care este considerată atenţie senzorială" („Dicţionar enciclopedic de psihologie", Editura Babel, Bucureşti, 1997). Identificarea pune în evidenţă experienţa senzorială şi adaptarea. „Evaluarea este capacitatea senzorială de a realiza implicit comparaţii" („Dicţionar enciclopedic de psihologie", Editura Babel, Bucureşti, 1997). Stimulii îşi trimit forma specifică de energie spre noi. Percepţia îi oferă posibilitatea de a ajunge în fiinţa noastră provocând un răspuns de o anumită calitate. Răspunsul la stimul defineşte

Scanned with OKEN Scanner

atitudinea personală faţă de acesta.

În momentul în care un actor lucrează la un rol este revelatoare observarea stimulilor la care răspunde personajul şi a celor pe care îi ignoră, deoarece trebuie determinat particularul care-l defineşte. Adesea actorii pretind că percep stimuli, dar ei folosesc doar imaginea mentală a ceea ce va face personajul lui, astfel pierzând prospeţimea, spontaneitatea, „viul" interpretării.

Conţinuturile şi formele, atingerile, mirosul, gustul lor, sunetele, pot căpăta anumite sensuri în funcţie de clipa de viaţă în care au fost surprinse, iar perceperea lor care provoacă apariţia senzaţiilor devine o modalitate de cunoaştere şi de adaptare, fiind puncte de plecare pentru anumite conduite, anumite raportări.

Prin conştientizarea a tot ceea ce percepem prin simţuri şi a efectelor pe care acestă percepţie le provoacă în propria fiinţă reprezintă un prim pas în relaţia noastră cu mediul, cu obiectul, şi totodată, o preocupare permanentă în procesul de dezvoltare şi întreţinere a mijloacelor actoriceşti.

Organele de simţ ne aduce în contact cu realitatea din jur, astfel obţinându-se o gamă largă şi variată de emoţii pe care individul uman, la un moment dat, doreşte să le exteriorizeze, să le trasmită în exterior, să le comunice, astfel născându-se arta.

Capacitatea omului de a reacţiona emoţional faţă de realitatea obiectivă, adică faţă de existenţa efectivă, care fiinţează în afara lui şi independent de conştiinţa umană, este un atribut al universului uman pe care arta teatrală îl foloseşte pentru a recreea viaţa, pentrua reda culori şi nuanţe insesizabile.

Pentru un bun raport cu realitatea trebuie să analizăm cât mai atent obiectul ce ne poate stimula acţiunea.

Obiectul cu care intrăm în contact trebuie bine privit pentru a identifica posibilele elemente componente.

Se priveşte părţile componente ale obiectului ca nişte opere de artă independente de obiectul iniţial. Plecând de la

Scanned with OKEN Scanner

elementele descoperite se crează noi obiecte imaginare.

Se plasează fiecare obiect într-un mediu propriu. Acest mediu stabilit devine locul de desfăşurare al unei scene dintr-o piesă sau dintr-un film. Vizualizaţi scena respectivă având ca personaj principal chiar persoana dumneavoastră. Urmează o discuţie liberă despre imaginile care s-au format pe parcursul exerciţiului.

Se poate încerca şi un exerciţiu cu grupul plasat în cerc, iar în mijlocul cercului va fi plasat un obiect care va reprezenta pentru câteva minute punctul de concentrare. După observarea obiectului respectiv, toţi participanţii se vor relaxa, aşezându-se într-o poziţie comodă, cu ochii închişi, încercând să vizualizeze obiectul. La un moment dat, conducătorul exerciţiului va sugera: „ Obiectul creşte în dimensiune", „ Obiectul se micţorează", „ Obiectul are 100 de ani vechime", „ Vizualizaţi materialul iniţial din care a fost făcut acest obiect", „ O persoană străină se apropie de obiect", „ Priviţi-i faţa", „ Priviţi-i corpul", „ Cu ce este îmbrăcat ?", „ Cum a reacţionat când a văzut obiectul ?", „ Ce atitudine are faţă de obiect ?", „ Ce face efectiv ?", „ Când pleacă ?", „ Acum apare încă un obiect", „ Cele două obiecte se „amestecă" „ , „Forma rezultată se mişcă „„ „ Dispare din câmpul nostru vizual", „ Reapare obiectul iniţial „. După terminarea acestui exerciţiu fiecare participant va povesti firul evenimentelor create pe ecranul minţii.

În aceeaşi categorie poate fi încadrat şi exerciţiul următor, în care grupul este împărţit în două părţi egale, iar echipele astfel create sunt aşezate faţă în faţă. Fiecare îşi priveşte partenerul din faţă. După câteva minute de concentrare, se va trece într-o poziţie de relaxare, comodă, cu ochii închişi şi se încearcă să se vizualizeze imaginea colegului partener.

Cel care conduce exerciţiul va propune: „Plasaţi-l pe partener într-un alt spaţiu", „ Se schimbă părul (culoare, tunsoare, coafură)", „ Se schimbă faţa (mai lungă, mai mică, mai lată, cu nasul mare, cu ochii oblici, etc.)", Se schimbă corpul (este mai gras, mai slab, mai înalt, mai scund, este pitic,

Scanned with OKEN Scanner

este uriaş, etc.)", „ Se schimbă hainele (pantalon, fustă, de iarnă, de vară, etc.)", „ Are cu 20 de ani mai mult", „ Are cu 50 de ani mai mult", „Este un nou-născut", Are 10 ani", „ Teleportaţi-l într-o altă epocă istorică (aceasta poate fi indicată sau nu)", „ Acum totul se schimbă şi ajunge la forma şi la timpul iniţial".

Ca şi variante se poate sugera introducerea unor obiecte sau a unor persoane cu care cel vizualizat intră în contact. De asemenea, persoana care urmează să fie vizualizată poate fi propria persoană sau „TU" în personajul pe care îl studiezi.

Continuând seria exerciţiilor putem ceda conducerea acestuia chiar unuia dintre participanţi, care va deveni „Expertul", şi care va interoga pe fiecare participant ce observă atent obiectul de studiat. Acesta va fi o sursă inepuizabilă de întrebări, cerând „totul" despre respectivul punct de concentrare – obiect.

Un alt exerciţiu cere ca la început să se intre în contact direct cu un obiect real, urmărindu-se forma şi textura materialului. După câteva minute se trece la vizualizarea obiectului şi emiterea sunetelor provocate de contactul mental cu forma şi textura obiectului respectiv. Sunetul reprezintă răspunsul intern la stimulul pe care obiectul îl creează. Sunetele pot fi răspunsul activării celor cinci simţuri, pe rând. Se vor analiza astfel mai multe obiecte. Urmează ca întreg grupul să se aşeze întins pe spate, cu ochii închişi, respirând în ritm normal, propriu şi liniştit. Cel care conduce exerciţiul spune numele obiectului studiat anterior (floare, iarbă, telefon, lacăt, ciocan, cleşte, savonieră, caiet, pix, etc.), iar participanţii şi-l reprezintă mental. Când imaginea s-a format în întregime, fiecare urmăreşte conturul şi pe rând emite un sunet sau mai ulte sunete în funcţie de ceea ce provoacă în interiorul său urmărirea imaginii create.

A te concentra nu înseamnă numai a observa, a înregistra doar caracteristicile de suprafaţă ale obiectului sau ale ideii, ci presupune şi o mişcare din interiorul fiinţei spre obiectul concentrării.

Scanned with OKEN Scanner

Corpul fizic care percepe suprafaţa obiectului rămâne relaxat, liber, în timp ce, din interior, ceva se mişcă spre obiect, în acest mod ajungându-se la o cunoaştere mai profundă a acesteia, la un proces de contopire om – obiect, depăşindu-se observarea pur intelectuală.

Conform lui Michael Chechov, acest tip de concetrare este caracteristic actorului până în momentul în care devine una cu obiectul. Pentru a se putea ajunge la contopirea cu obiectul trebuie parcurse următoarele etape de raportare la acesta: **„ Să prinzi, să accepţi, să ţii, să posezi."** (M. Chechov – „ Lesson for the Professional Actors")

Lipsa puterii de concentrare a atenţiei îl transformă pe actor într-o persoană incapabilă să joace chiar şi cea mai elementară acţiune scenică, pe parcursul reprezentaţiei apărând momente nefuncţionale, inutile, iar interpretarea lui va fi ostentativă. Când un actor îşi pierde concentrarea atenţiei, atunci pierde şi publicul.

Obiectivul şi atenţia trebuie să fie în strânsă legătură, deoarece numai în acest mod se poate naşte acţiunea care reprezintă elementul de bază al sistemului stanislavskian. Fiecare obiect spre care este direcţionată atenţia genereată o acţiune proprie care diferă de cea determinată de concentrarea ei pe un alt obiect.

Omul şi relaţia sa cu obiectul a creat civilizaţia, a condus la evoluţie, a dezvoltat premisele unui viitor inimaginabil acum câteva sute de ani. În arta teatrală unde avem deaface şi cu obiecte imaginare este necesar să cunoaştem şi să „exploatăm" tot ce se poate din ceea ce ne oferă el , „ Obiectul" atenţiei noastre în viaţa noastră de zi cu zi.(*Exerciţii ce ţin de relaţia participantului la actul improvizaţiei cu obiectul se găsesc la sfârşitul acestui curs.)*

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL V

DIFERENŢA ÎNTRE JOC ŞI JOACĂ ŞI RESPECTAREA REGULILOR „JOCULUI"

„Munceşte ca şi când nu ai avea nevoie de bani şi vor veni şi aceştia atunci când nici nu te aştepţi." (Proverb)

Jocul este o activitate recreaţională (a recrea, a reface) în care sunt implicaţi un individ sau mai mulţi numiţi jucători, el fiind definit printr-un scop pe care jucătorii vor încerca să îl atingă şi un set de reguli care determină ce pot face aceşti jucători.

Jocul poate să implice un singur individ uman, dar în cele mai dese cazuri el devine o competiţie între doi parteneri sau mai mulţi. Jocul durează până la sfârşit sau atâta timp cât se respectă regulile. De obicei sunt mai multe posibilităţi de alegere pentru jucător. Dacă aceste reguli stabilite la începutul jocului nu sunt respectate, avem deaface cu fenomenul de „trişare".

Întreaga istorie a umanităţii se dovedeşte a fi şi o istorie a jocului, ca mijloc de divertisment. Ca tipuri de jocuri, din multitudinea inventată în decursul timpului, putem menţiona: jocuri de cărţi, cuvinte încrucişate, enigmistică, jocuri logice, jocuri intelectuale, jocuri pentru copii, jocuri de strategie, jocuri problemă, jocuri educaţionale, jocuri de zaruri, jocuri pe internet, jocuri pe computer, jocuri de îndemânare, jocuri cu temă politică, jocuri video, jocuri de societate, şah, table, puzzle, jocuri sportive, etc.

Jocul depinde în totalitate de reguli. Dar ce este o regulă ? Este o normă, o lege pe baza căreia are loc un proces, se desfăşoară o activitate sau se produce un fenomen. Ea asigură o linie de conduită, o uzanţă, un canon, o indicaţie, pravilă,

tocmeală, ceremonial, o disciplină, devenind un principiu conducător ce asigură ordinea, rânduiala, regularitatea, ciclul.

Jocul de improvizaţie care trebuie făcut la clasă trebuie să cuprindă două nivele distincte:

3) jocurile cu caracter general;

4) jocurile teatrale.

Prin aceste jocuri cu caracter general se capătă puterea de a păstra punctul de concentrare, se capătă liniştea de a gândi coerent, de a prelucra şi de a reacţiona. Se dobândeşte capacitatea de angajare într-o activitate colectivă şi respectarea mijloacelor şi regulilor jocului, descoperindu-se satisfacţia în însăşi condiţia de jucător.

Putem numi acest lucru ELIBERARE. Ea cuprinde despecializare, disponibilizare şi dobândirea capacităţilor de experimentare. Acest studiu poate fi continuat pe tot parcursul carierei artistice, alături de antrenamentul specific.

Improvizaţia specifică, pe teme date, îl va învăţa pe improvizator să parcurgă în mod diferit, subiectiv, drumul de la un prag, la altul, sau într-o exprimare mai simplă, învăţându-l să urce treaptă cu treaptă, având în spate bagajul acumulărilor anterioare. Acest bagaj va trebui să se constituie într-un obiect aparte de studiu, mult mai îndelungat, prin care improvizatorul-student să fie dispus să utilizeze şi să combine principiile descoperite de el însuşi, exercitându-şi creativitatea specifică.

Se poate semnala caracterul nociv al amestecului aleatoriu al jocurilor şi exerciţiilor, făcându-se din toate câte ceva, oricând şi oricum, sub pretext că toate ar reprezenta aceeaşi gamă, respectiv „improvizaţie". Acest lucru este ca şi când un elev care studiază un instrument este îndrumat de profesorul său să „improvizeze", iar acesta s-ar apuca efectiv să cânte. De aceea se susţine organizarea studiului improvizaţiei, prin separarea acesteia de jocurile nespecifice.

Improvizaţia este o practică a intenţiei de comunicare, de conduce la sinceritate şi nu are cu nimic deaface cu ingeniozitatea, cu exagerarea mimetică sau cu formele exterioare de exprimare.

Scanned with OKEN Scanner

Studentul-actor nu trebuie să se gândească cum să „vrăjească" asistenţa, ci trebuie să se concentreze cu toată atenţia sa asupra unei acţiuni caracterizate de la începutul exerciţiului, prin care se declanşează resorturile ce îi „mişcă" fiinţa interioară. El nu trebuie să fie interesat de sensuri, simboluri, idei, forme, ci de „pârghiile" ce pot provoca acţiunea scenică.

Improvizaţia este acel tip de implicare care îl ajută pe studentul-actor – şi mai târziu, pe actorul profesionist – să se cunoască pe sine şi să poată provoca acel „adevăr artistic", filtrat prin adevărul intim al fiinţei sale. Prin improvizaţie, el nu numai că se dezvăluie premeditat, prin „destăinuire" interioară, dar se şi debarasează de artificialitate, de preconcepţie şi arată astfel frumuseţea făpturii vii, esenţială în ceea ce are ea intim, afirmarea eului în esenţa sa.

Exerciţiul improvizaţiei este un binemeritat exerciţiu de singurătate. Deschizând o fereastră spre „înăuntrul" său, actorul urmează calea ascendentă a celor mai subtile dezvăluiri de sine. Emoţia se purifică, iar inspiraţia – cea încredinţată intuiţiilor – îndepărtează orice urmă de cabotinism. Improvizatorul nu se „dă în spectacol" pe el însuşi, ci „ se comunică" cu umilinţă celorlalţi; el nu vrea să fie admirat datorită performanţelor sale, ci el ajunge să se împărtăşească celorlalţi şi să se dăruiască lor, ca şi cum s-ar dărui sieşi.

Actul improvizaţiei îl face şi pe cel care priveşte să „evolueze" din condiţia inferioară de privitor, în condiţia superioară de participant, ca vizionar şi observator al fiinţei umane, în toată plinătatea şi frumuseţea ei. Improvizaţia ajută studentul-actor, şi mai târziu actorul-profesionist – să renunţe la trucuri, la tehnicile pre-ştiute şi, implicit la Marea Minciună. Satisfacţia va fi colosală pentru că determină efectiv „existenţa fără precedent", sau spus altfel, „trăitul" într-o unică şi irepetabilă trăire.

Prin improvizaţie se ajută descătuşarea potenţelor latente ale studentului-actor, cele ce se „hrănesc" dintr-un organism viu, el devenind conştient că se adresează unor fiinţe vii, cu o

Scanned with OKEN Scanner

puternică trăire, trebuind să ajungă cât poate de departe cu adevărul scenic, până chiar la o „reîncarnare" a eului său unic.

Improvizatorul trebuie să fie în stare să descifreze toate problemele trupului său care-i sunt accesibile şi să ajungă să se disece pe sine, dezvăluind interiorul său prin care să se regăsească fiecare fiinţă care priveşte.

Pentru realizarea obiectivelor propuse se vor folosi exerciţiile de improvizaţie ale lui Viola Spolin, Michael Cehov şi Stanislavski, adaptând aceste exerciţii pentru fiecare participant în parte, astfel încât aceştia să-şi capate deprinderea de a lucra pentru slujirea adevărului, iar acest lucru să devină un jurământ de credinţă artistic, pentru tot restul carierei sale.

Odată atinse aceste scopuri, improvizatorul-executant sau studentul-actor, viitor actor-profesionist, va sluji cu deplină răspundere munca sa, actul artistic interpretativ „dăruit" orizontului de aşteptare spectacular al spectatorului.

Joaca nu se supune neapărat unor reguli. Ea este influenţată mai mult de starea de bună dispoziţie a participanţilor, decât de o legitate internă. Jocul, comparativ cu „joaca" se supune unor reguli acceptate de către toţi participanţii.Valoarea jocului este chiar bucuria de a accepta convenţia şi a te juca. Jucându-te îţi dezvolţi capacităţile intelectuale, îţi amplifici starea de a te bucura permanent şi îţi foloseşti resursele proprii spre a te împlini.

Starea de joc creează condiţia emoţională de fericite a organismului uman, ca întreg. Spiritul jocului dezvoltă alte capabilităţi umane, precum: adaptabilitatea socială şi etică, controlul mental şi emoţional, imaginaţia. Experienţa jocului are ca finalitate obţinerea anumitor abilităţi de comunicare interpersonală ce pot fi folosite în domenii ce nu includ neapărat şi jocul printre activităţi.

Jucându-se, o persoană poate dezvolta tipare de încredere în puterile proprii şi de independenţă. Prin procesul jocului se dezvoltă şi sensibilităţi estetice, dar şi abilităţi în coordonarea corporală şi mentală. Pentru continuarea jocului şi menţinerea

Scanned with OKEN Scanner

în starea de joc a grupului, fiecare jucător-participant simte ca pe o obligaţie socială nevoia de a experimenta noile valori acumulate pe parcurs şi de a le activa. Jocul, prin acţiunea sa, produce satisfacţii imediate celor implicaţi.

Jocul în sine se aseamănă cu arta, cu procesul artistic al creaţiei, şi el se foloseşte de aceleaşi instrumente esenţiale cum ar fi: inteligenţa, imaginaţia, simţul estetic, sensibilitatea, spontaneitatea, originalitatea şi productivitatea. Ca factori principali putem aminti spontaneitatea şi simţul estetic. Străfulgerarea spontană, strălucirea unei idei fulgurante şi creative este o caracteristică esenţială pentru orice formă de exprimare. Actorii care se bazează pe spectacolul improvizaţiei trebuie să joace întotdeauna plini de bucurie, aducându-şi aminte de prospeţimea şi vitalitatea jocurilor din copilărie, transformate acum în trăiri autentice de viaţă. Copilăria este o parte esenţială pentru jocul „ bucuria de a trăi ". Jocul copilăriei are euforie, are fericirea sa. Copilul lipsit de alte griji şi responsabilităţi se dedică cu totul jocului şi regulilor sale. El se „oferă" pe sine jocului, devenind parte din joc. Aşa şi actorul matur se oferă pe sine spectacolului, devenind parte din spectacol. Pentru aceasta trebuie să existe şi o retragere din Lume a eului tău, o asceză autoimpusă, o concentrare totală pe regulile jocului dorit şi acceptat, o negare a ta pentru naşterea şi renaşterea personajului spectacular ce se cere trăit. Năzuinţa spre perfecţiune în joc împiedică libertatea unei exprimări cât mai naturale, dar spontaneitatea şi euforia ne salvează de şabloane şi scheme, oferindu-ne bucuria şi fericirea jocului adevărat şi împlinit.

Indiferent de vârstă şi profesie, odată aceptate regulile jocului, va trebui să fim naturali şi spontani. Exerciţiile de improvizaţie sunt făcute pentru ca spontaneitatea să devină un fel de a exista. Jocurile, prin ele însele, reprezintă o faţetă a tehnicii performării, în context teatral. Există jocuri care, odată accesate, eliberează tensiunile actorului şi îl „curăţă" de prejudecăţile subiective a ceea ce înseamnă cuvintele exprimate pe scenă. Alte jocuri sunt canalizate pe relaţia cu partenerul, pe

Scanned with OKEN Scanner

accentuarea caracterului personajului studiat, pe concentrare. Cheia ce interesează pe actor spre a „deschide" taina jocului creator nu este aceea de „a spune", ci de „a expune". Pentru „a expune" avem nevoie de „explozia spontaneităţii", de intuiţie (acele cunoştinţe ce apar nestingherite de „echipamentul" uman senzorial – fizic şi mental), de existenţa publicului sau a potenţialităţii existenţei sale (în cazul filmului artistic sau al spectacolului de televiziune) – pentru că şi publicul participă la actul artistic unic şi irepetabil în mod activ şi de transformarea realităţii (şi actorii şi publicul primesc deopotrivă surpriza apariţiei noii realităţi şi acceptă procesul creativ - transformator cu toate consecinţele sale).

Jocurile teatrale, pentru a-şi împlini scopurile, au nevoie doar de două reguli: actorii, dar şi spectatorii sunt consideraţi din start jucători. Pentru joc mai este nevoie de un spaţiu în care acesta să se desfăşoare.

Jocul poate părea un amuzament. Amuzamentul este o breşă a realităţii, o nişă, o cornişă, dar care nu permite şi trecerea dincolo. Nu este o posibilitate de evadare din realitate, ci doar o retragere strategică din caruselul ameţitor al vieţii cotidiene. Amuzamentul din joc (distracţia) are un statut psihologic în care atitudinea şi judecata sunt suspendate, iar corpul şi mintea acţionează în armonie. Din punct de vedere fiziologic, când ne distrăm jucându-ne, pulsul nostru creşte, conştienţa se „dilată", iar simţurile devin mai ascuţite. Aceasta este zona în care „ne înălţăm" – ca un comandant ce urcat pe o colină şi urmăreşte câmpul de luptă spre a-şi pregătii strategia – pentru ca să putem primi provocarea şi să acceptăm cu o atitudine pozitivă necunoscutul deabia intrat în joc. Putem constata că omul experimentează orice activitate distractivă, declarînd-o ca fiind benefică, atâta timp cât şi-o poate oferi fără prejudecăţi şi raţionamente.

„Ne jucăm pentru noi, de dragul jocului!" Judecata şi opiniile opresc curgerea şi blochează jocul. Profesoara de teatru, regizoarea şi actriţa Viola Spolin, recunoscută internaţional pentru sistemul „Theater Games" inovat de ea ca

Scanned with OKEN Scanner

metodă de antrenament a actorului folosind structuri ale jocului tradiţional, a dezvoltat şi alte jocuri noi concentrate pe lucrul individual, pentru dezvoltarea capacităţilor creative a exprimării sinelui. Aceste tehnici noi au apărut din necesitatea diversificării posibilităţilor de accesare a unor noi potenţiale creative latente existente în actor, în creator. Autoarea declară: „Nu am stat acasă şi am visat despre ele. Când aveam o problemă în ceea ce priveşte regia, inventam un joc. Când apărea altă problemă, inventam iarăşi, un alt joc!" Jocurile teatrale ale lui Spolin sunt simple, operaţionale, structurate să transforme convenţiile şi tehnicile complicate ale teatrului; fiecare joc este construit pe o problemă specifică şi este un exerciţiu care militează împotriva artificiilor jocului conştient. Spolin defineşte raţionamentul ca exprimând „ a juca în siguranţă înainte de a putea acţiona"; raţionamentul nu dă nici o şansă spontaneităţii, ci doar plasări subiective a ceea ce înseamnă rău-bine, corect-greşit, bazate pe tipare învechite provenite din mediile familiale, sociale şi culturale, în locul unui răspuns proaspăt în „prezentul" experimentării.

Acest raţionament cauzează o schismă în gândire, iar unitatea minţii şi a corpului se dizolvă în fragmente ale unei gândiri critice: „ puteam să fac totul mai bine!" sau „ asta chiar nu pot să fac!". Conştienţa de sine ce apare în timpul jocului reduce atenţia de la problema nou apărută. Sinele se divide în mai multe compartimente şi astfel fragmentat cere un control în plus al celui implicat în joc. Apare un dialog intern la nivelul conştienţei de sine, dar şi la nivelul inconştienţei; se gândeşte critic în timpul jocului, intelectualizând un act activ-creativ. Toate acestea devin îngrijorătoare şi impedimentează abilităţii de a performa, deoarece problema jocului în sine rămâne pe planul al doilea, concentrarea devenind subiectivă, în loc să fie focusată chiar pe ceea ce este de jucat (obiectivă).

Nefericirea noastră vine şi din faptul că societatea noastră promovează conştienţa de sine: „Gândeşte înainte să vorbeşti!", „Trebuie să ai un plan iniţial!", „Aşa ar trebui să faci şi tu!", „Înainte să pleci, vezi unde te duci!". Şcoala noastră actuală te

Scanned with OKEN Scanner

învaţă numai reguli; nu acordă nici o şansă experimentului. Ea ne învaţă „ce" să gândim, nu „cum" să gândim. Toată programa şcolară se concentrează pe informaţia tip intelectuală. Se învaţă foarte puţin din ceea ce facem noi înşine – sau chiar de loc - dar în schimb ne „racordăm" total la ce au gândit alţii deja, la ce lecţii predate de către părinţi, profesori şi şefi ar trebui să învăţăm. Acţionând astfel, ne chinuim să le facem pe plac, acordându-le statutul de autorităţi, uitând cu totul de faptul că ar trebui să ne facem pe plac nouă înşine, să ne trăim viaţa noastră şi nu să copiem la infinit viaţa altora (Exemplu: şi-a pus vecinul termopan, imediat îmi voi pune şi eu; a fost un prieten la bulgari pe litoral, mă voi duce şi eu; are o anuma marcă de pantofi un coleg de serviciu, am să-mi iau şi eu, etc.). Tiparul acesta în care ne-am încadrat pentru a-i satisface pe alţii creează co-dependenţă. Viola Spolin numeşte această „boală" a societăţii moderne Sindromul Aprobare / Negare. Acest sindrom foarte frecvent creează un motiv sărac de a trăi şi distorsionează conceptul de amuzament / distracţie. Funcţie de caracterul persoanei afectate, acestui sindrom i se răspunde cu diferite forme de reacţie:

a) conformare (pasivitate, dependenţă, apatie, lipsă de creativitate);

b) revoltă (negativitate, manie, manipulare);

c) retragere sau evadare (depresie, frică, dependenţă).

Când joci doar pentru a câştiga încrederea cuiva, ori pentru a evita dezacordul persoanei respective, satisfacţia de a juca pentru plăcerea ta se estompează spre zero total, dispariţia ei fiind imediat „ocupată" de satisfacţia de a fi valorizat de către cineva din afara ta. Te uiţi la ceilalţi din jur spre a vedea dacă îţi este apreciat efortul. Acest lucru grav ne anunţă că, de fapt, ne-am pierdut libertatea.

Adevăratul joc creează vitalitate, fericire şi împlinire. Dacă tot te joci, joacă-te de dragul jocului şi acordă-ţi şansa de a fi liber cu adevărat.

Scanned with OKEN Scanner

TEATRUL DE JOACĂ

Apărut ca o formă modernă de educaţie, de joc de îndemânare, acesta constituie pentru orice copil sau tânăr o incitantă provocare spre autocunoaştere şi autodepăşire, un îndemn la creativitate şi socializare, la identificarea şi valorificarea firecărei personalităţi, aflată chiar şi în formare.

Prin punerea în scenă a unor texte dramatice scrise, interpretate, ilustrate muzical şi regizate chiar de către copii, se încurajează cultivarea creativităţii şi a aptitudilor literar-artistice ale copiilor şi tinerilor. Acesta oferă un cadru relaxant şi neconvenţional în care fiecare dintre participanţi poate să-ţi valorifice disponibilitatea pentru dialog, bucuria jocului, , măsura talentului şi căldura colegialităţii. Acest cadru relaxant oferă bucuria unor momente artistice cu caracter interactiv în scopul stimulării interesului pentru lectură, promovând totuşi auditorului, simultan cu redescoperirea plăcerii de a citii, o cât mai bună.valorificare a virtuţilor artistice ale textelor scrise şi a aptitudinilor individuale de analiză şi interpretare. Printre alte locaţii ale acestor minunate moduri de educare a tineretului putem aminti pe cel de la Piatra Neamţ unde, la Biblioteca din Bulevardul Republicii („ G.T. Kirileanu"), numărul 15, actriţa Maria Hibovschi se ocupă personal de această activitate educativă. Autorii textelor dramatice sunt elevi ai claselor IV-VIII, aceştia fiind şi interpreţii spectacolelor create. Pentru exemplificare amintim spectacolele: „ Poveste încurcată", „ Prietenie adevărată", „Dădaca se întoarce", „ Amalia", etc.

EXERCIŢII

1) ÎNGHEŢATA CU MINGE

PARTICIPĂ:Grup de minim patru participanţi.

EXERCIŢIUL: Participanţii stau încerc şi aruncă o minge de la unul la altul. La cel care va cădea mingea jos, acela va

Scanned with OKEN Scanner

rămâne „îngheţat" în acea poziţie în care era, fără să se mişte. Va sta aşa nemişcat până mai „îngheaţă" alt participant, iar el va putea să fie „dezgheţat".

CAPITOLUL VI

JOCURI DE COORDONARE ŞI DEZVOLTARE A ATENŢIEI INTERIOARE ŞI EXTERIOARE (INDIVIDUAL ŞI GRUP) DE TIPUL: A AUZI / A NU AUZI, A VEDEA / A NU VEDEA, CONCENTRARE / RELAXARE, SPONTANEITATE / INERŢIE, SIMŢUL CRIZEI, INDIFERENŢA, SUSŢINERE / RENUNŢARE, ADEVĂR / MINCIUNĂ, SIMŢUL COERENŢEI / ANARHIA HAOSULUI

„ Apleacă-te pentru ca să ai de unde te ridica mai apoi, precum stejarul ce coboară în ghindă, dar apoi urcă în frunză şi în ram până la cer." (George V. Grigore)

Dacă am văzut ce este jocul şi cum ne influenţează acesta viaţa, acum vom afla ce este coordonarea: este raportul dintre două sau mai multe unităţi sintactice care sunt situate în acelaşi plan şi care nu depind una de alta.

Coordonarea poate fi: copulativă, disjunctivă, adversativă şi concluzivă.

Pentru bunul mers al coordonării trebuie să avem un raport de coordonare care să asigure legătura dintre două sau mai multe elemente situate în acelaşi plan, fără ca unul dintre acestea să depindă de celălalt.

DEZVOLTAREA PERSONALĂ

Pentru a câştiga atenţie interioră şi exterioară, pentru a ne dezvolta cele cinci simţuri, pentru a putea fi spontani, pentru a ne putea concentra la nevoie, trebuie să ne dezvoltăm

Scanned with OKEN Scanner

„persoana" din interiorul nostru. Doar aşa vom putea dezvolta capacităţile de autocunoaştere, de autocontrol, vom putea identifica calităţile şi defectele proprii, vom învăţa să le acceptăm şi vom afla modul în care acestea ne pot influenţa relaţiile profesionale şi personale sau alt gen de relaţii din viaţa de zi cu zi. Vor fi urmărite şi abilităţile de comunicare şi relaţionare pentru optimizarea personală.

Autocunoaşterea şi dezvoltarea personală se dovedeşte a fi utilă pentru fiecare om, chiar dacă acesta nu îşi desfăşoară activitatea în domeniul artistic.

Dezvoltarea personală, în ultimii ani, a devenit o necesitate în evoluţia societăţii moderne. Apar cursuri şi ateliere, work-shopuri de dezvoltare personală pentru angajaţi ai marilor companii, pentru persoanele fizice ce doresc a fi în „ton" şi în „top", pentru consultanţi, pentru consilieri, pentru oricine are nevoie, pentru că lucrează intens cu factorul uman, fie oferă servicii de optimizare şi facilizare a dezvoltării de potenţial personal.

Tinerii de astăzi se lovesc, la terminarea perioadei de educaţie, de elemente pe care nu le sesizau iniţial. Cred că totul va fi ca până atunci, dar vor vedea că viaţa este o luptă, o căutare permanentă în care ştim sau nu ştim să interacţionăm cu ceilalţi, dovedindu-ne lipsa de experienţă şi de eficienţă.

Puţini sunt tinerii care fac ceva pentru a schimba ceea ce nu concordă cu planurile lor, cu realitatea. Studenţii la artele spectacolului de teatru sunt într-un fel avantajaţi, pentru că vor face acest „ training" de dezvoltare a anumitor capacităţi personale în cadrul cursului de improvizaţie scenică.

Obiectivele ce trebuiesc urmărite în cadrul acestor exerciţii sunt:

- îmbunătăţirea capacităţii de formulare a scopurilor propuse;
- dezvoltarea de noi resurse personale nebănuite şi dezvoltarea capacităţii de accesare rapidă a acestora;
- lărgirea posibilităţilor de găsire a soluţiilor posibile la problemele propuse;

Scanned with OKEN Scanner

- optimizarea comunicării interpersonale;
- înţelegerea nevoii de optimizare şi de dezvoltare personală;
- descoperirea echilibrului personal şi a modului de gestionare a stresului cotidian;

Pentru a putea fi eficienţi în demersul nostru va trebui să stabilim scopul (în acord cu valorile proprii fiecăruia), să găsim şi să accesăm resursele necesare realizării scopurilor propuse, să depistăm piedicile şi convingerile limitatoare, să aflăm modalităţile de găsire a căii de soluţionare a scopurilor, să devenim abili în comunicare şi influenţare, dovedind că suntem capabili de ascultare activă.

Dar cum să dezvoltăm aceste calităţi? Ce este „dezvoltarea" ?

Dezvoltarea este acţiunea de a (se) dezvolta şi rezultatul ei. Ea înseamnă creştere, evoluţie, progres, curs, desfăşurare, mers înainte, extindere, degajare, amplificare.

Despre materie şi despre fenomenele naturii şi ale societăţii umane putem spune că se dezvoltă. Trecerea de la o stare calitativă veche la alta nouă, de la o treaptă evolutivă inferioară la alta superioară, de la simplu la complex caracterizează dezvoltarea. Amplificarea în mod creator a unei doctrine, a unei teorii, a unei idei, conduce la dezvoltarea acesteia. Dezvoltarea înseamnă şi extindere, dobândire de proporţii, creştere a însemnătăţii, a forţei, a împlinirii, a avansării, a înaintării, a progresării, a propăşirii, a pricopsirii, a sporirii, a prohorisirii, a degajării.

A dezvolta înseamnă a completa cu idei noi, a aprofunda, a îmbogăţii, a adânci ideile şi subiectele cu teze noi, a expune în mod amănunţit (pe larg, desfăşurat), a face să se producă ceva nou.

A se dezvolta („mă dezvolt!") înseamnă a trece printr-o serie întreagă de schimbări spre a a junge pe o treaptă superioară, a face progrese, a avansa, a înainta, a propăşii, a evolua.

Una dintre însuşirile principale de care vom avea nevoie

Scanned with OKEN Scanner

pentru realizarea optimă a devoltării personale este atenţia.

Atenţia constă în orientarea şi în concentrarea activităţii psihice într-o anumită direcţie. A acorda atenţie înseamnă a considera ca important elementul-obiect ce a solicitat atenţia noastră. Atenţia este şi amabilitate, bunăvoinţă, gest, faptă nobilă, dar, cadou, curtenire, dar este şi interes, grijă, migală, prudenţă, vigilenţă, bunăvoinţă, curtoazie, apreciere. Ea este un proces psihic complex care contribuie la perceperea distinctă numai a anumitor impresii selectate din mai multe impresii simultane, prin orientarea şi concentrarea conştiinţei într-o anumită direcţie.

Atenţia poate fi exterioară – adică îndreptată asupra stimulilor externi corpului uman – sau interioară. Ceva ce este declarat ca „interior" se află, de obicei, chiar în interiorul a altceva.

Interior este ceva care este situat înăuntru unui lucru, într-un spaţiu limitat. Referire poate să se facă şi la partea morală, sufletească a omului, la psihicul său, la univesul său spiritual care nu se manifestă în afară, ci doar lăuntric, la natura sa morală.

Această „viaţă interioară" a omului se constituie în forul său interior, în conştiinţa sa, în cuget, gândire, spirit şi suflet.

La extrema cealaltă se află exteriorul.

Exteriorul este „ în afară", este „pe din afară", se află dincolo de limită, este extern, poate fi faţadă, îmbrăcăminte, fizionomie, comportament, ţinută, înfăţişare, aspect, alură şi tot ce este accesibil privirii la un moment dat (adică poate fi văzut). Exteriorul există în afara fiinţei sau conştiinţei individului uman.

Individual este acest for interior specific fiecărui individ uman în parte, aşa precum şi modul de abordare a relaţiei cu „exteriorul" este specific, fiind dependent de receptori, de modul de trasmitere a informaţiei către cortex, de analiză, de prioritate, de acţiune şi reacţiune la stimul. Toate acestea sunt proprii fiecărui individ uman în parte, fiind ceva personal, specific. Aici putem folosi mottoul „ Fiecare în parte, fiecare

Scanned with OKEN Scanner

pentru sine", fără să fim apostrofaţi de individualism, de zgârcenie, de egoism.

Calităţile, precum şi defectele, se dovedesc a fi ceva personal, privat, propriu, particular, singular, care aparţine unui singur individ, al unei singure persoane.

Grupul este format dintr-un ansamblu de obiecte, animale, plante, fenomene sau oameni asemănători, aflaţi laolaltă, reuniţi pe baza aceloraşi caracteristici funcţionale şi formând un tot. Grupul se mai numeşte şi grămadă sau ceată, grupă, colectiv.

Un grup social este o colectivitate de indivizi între care există relaţii sociale determinante, se supun aceloraşi norme de comportament şi urmăresc un ţel comun.

A auzi înseamnă a percepe sunetele, zgomotele cu ajutorul auzului. Este sinonim cu „ a asculta ", „ a înţelege", „a pricepe", „ a afla", „ a prinde şoapte", „a deslusi".

La polul opus se află lipsa acestui simţ, şi anume „ **a nu auzi**" sau „ a fi surd".

Surdul este acel individ uman care nu aude deloc sau nu aude parţial. Putem vorbi şi de varianta figurativă care face tremitere la cineva care nu vrea să audă, care nu vrea să înţeleagă, care nu se lasă înduplecat, care este nesimţitor, care se doreşte a fi fără suflet. Cu o astfel de persoană se vorbeşte „ de-a surda", adică în zadar, degeaba. „ A rămâne surd la ceva" înseamnă a nu da ascultare unei solocitări, a nu se impresiona de ceva, a rămâne rece, a fi neînţelegător. Dacă sursa care produce zgomotul ce este ascultat emite „în surdină", sunetul va fi ascuns, difuz, imprecis, nedefinit, neclar, indiferent, nedesluşit, nelămurit, nepăsător, neprecis, nesimţitor, reţinut, tăinuit, vag.

A vedea înseamnă a percepe cu ajutorul văzului, a observa, a zări, a vedea cu proprii tăi ochi. Sinonime pot fi „ a fi evident", „ a asista", „ a fi clar", „ a fi sigur", „ a fi categoric", „ a fi de faţă", „ a fi martor", „ a cerceta", „ a viziona", „ a revedea", „ a cunoaşte", „ a examina".

A nu vedea înseamnă a pierde simţul vederii şi a devenii

Scanned with OKEN Scanner

orb („ a orbi „). Există „orbul găinilor" care este numele popular al unei boli de ochi care se manifestă prin imposibilitatea de a vedea seara după apusul soarelui (miopie; cecitate diurnă; hemeralopie). „ A avea orbul găinilor" înseamnă a nu vedea sau a nu observa un obiect aflat foarte aproape. Se mai spune „ A nimerit orbul Brăila!" sau „ Nimeresc orbii Suceava!" pentru a încuraja pe cei care şovăiesc să se ducă într-un loc necunoscut de teamă că nu vor nimeri. „ A se bate ca orbii!" se spune atunci când cei implicaţi se bat foarte tare. „Fereastra oarbă" sau „Geamul orb" este o adâncitură în perete făcută cu scop arhitectonic. „ Soba oarbă" este un motiv ornamental de forma unei sobe sau este o sobă care are gura în altă cameră. „ Duşumeaua oarbă" este duşumeaua de scândură care se aşează distanţat, peste care se montează parchetul. „Cartuşul orb" este un cartuş fără proiectil, fără glonţ. „ Camera oarbă" este o cameră fără ferestre, destinată unor scopuri speciale (cercetare în fizică, în medicină, etc.). „ Puţul orb" este un puţ de mină care nu are ieşirea directă la suprafaţă. „ Supunerea oarbă" sau „ încrederea oarbă", este aceea care cere necondiţionare. Ceva „ orbitor" se dovedeşte a fi strălucitor, fascinant.

A fi orb, la figurativ, poate să însemne: „ a nu admite alte păreri", „ a acţiona fără discernământ", „ a avea raţiunea întunecată", „ a fi tulburat de o pasiune", „ a fi lipsit de clarviziune", „ a fi lipsit de inteligenţă, de reflexie, de perspicacitate", „ a fi lipsit de lumină, întunecos, întunecat".

Un om lipsit de acest simţ este numit orb sau nevăzător, chior, orbeţ. El orbecăieşte într-o lume a neclarităţii, a umbrelor, a întunericului.

Există şi un joc destul de cunoscut numit „ Baba Oarba" în care unul face pe orbul şi numără, iar ceilalţi se ascund, după care trebuiesc găsiţi cei ascunşi. Galaxia noastră se numeşte Calea Lactee, Calea Laptelui, dar se mai numeşte şi Calea Orbilor (întrucât nu ştim încotro ne duce în Univers şi „mergem în orb").

Scanned with OKEN Scanner

CONCENTRAREA este acţiunea de a (se) concentra şi rezultatul acesteia. Este o însuşire a atenţiei care constă în fixarea prelungită a conştiinţei asupra unui obiect, a unei probleme sau a unei activităţi şi sustragerea de la altele. Mineralele utile sunt supuse unui proces de concentrare, fiind separate de cele sterile, utilizându-se metoda flotaţiei, gravimetriei, metoda magnetică, etc.Capitalul se concentrează prin acumulare. Lagărul de concentrare este un loc izolat în care sunt închise anumite persoane pentru activitate politică considerată indezirabilă sau din motive rasiale. Concentrare se obţine prin masare, prin acumulare, prin încordare, prin centrare, prin focusare, prin polarizare, prin strângere, prin îndreptarea spre un singur punct. Chemarea vremelnică sub arme se numeşte tot concentrare. Concentrarea te face să fi absorbit, să fi preocupat.

A se strânge, a se aduna, a se acumula într-un singur loc, într-un anumit centru şi a-şi încorda atenţia, gândirea într-o singură direcţie, pe un singur canal unic, face să apară concentarea maximă.

RELAXAREA este destindere, recursie, recreere, este o scădere a tensiunilor, o slăbire, o liniştire a nervilor, o destindere. Prin relaxare are loc o scădere a tensiunilor dramatice, trecându-se de la vechea stare la o nouă stare de echilibru mai puţin încordată. Ea apare după o perioadă de încordare fizică sau psihică şi este urmată de o mai mică concentrare, de apariţia lipsei de grabă, de tensiune, sistemele corporale umane relaxându-se, slăbind tensiune nervoasă şi oferind timp de „reîncărcare a bateriilor", de repoziţionare în raport cu lumea.

SPONTANEITATEA necesită vioiciune, promptitudine, naturaleţe în atitudine, în comportament. Însuşirea de a fi spontan face ca individul să răspundă la stimulii exteriori rapid, în concordanţă cu întregul proces aflat în desfăşurare, fără a fi „teatral" (adică fals) şi fără a exagera în reacţiune. Această

Scanned with OKEN Scanner

„calitate" de adaptare este foarte importantă în procesul de improvizaţie scenică.

INERŢIA este proprietatea corpurilor de a-şi păstra starea de repaus (imobilitate, inactivitate, indiferenţă) sau de mişcare în care se află atâta timp cât nu sunt supuse acţiunii unei forţe exterioare. Inerţie este şi tendinţa unei persoane sau a unei colectivităţi de a rămâne în repaus, în inactivitate (intelectuală, morală, fizică) şi denotă lipsă de energie, indolenţă, apatie, lâncezeală. Pentru un bun actor este important să ştie cum să iasă din inerţie, atunci când această stare încearcă să-i acapareze atenţia şi puterea de concetrare.

CRIZA este manifestarea unei dificultăţi de natură socială, politică sau economică, o perioadă de tensiune, de tulburare, de încercări, adesea decisive, care se manifestă în societate, sau în lumea personală a unui individ uman. Este un moment critic, de zbucium, culminant, aflat în evoluţie şi care este urmat de o mare depresie sufletească. Ea poate să apară sub forma unui atac, acces, puseu, poate fi o toană, o criză. Este o fază primejdioasă şi hotărâtoare pentru viitor şi dă dovadă de lipsă acută a ceva necesar vieţii normale materiale sau spirituale.

INDIFERENŢA reprezintă lipsa de interes faţă de cineva sau de ceva, nepăsare, impasibilitate, insensibilitate, răceală. Este o stare de apatie, delăsare, indolenţă (în extremis tembelism (tembelâc - din greceşte), inerţie, pasivitate, placiditate, prostraţie, indiferentism, neîngrijire, pasivism, neglijenţă, negrijinţă, adiaforie. Un caracter poate fi indiferent adoptând o atitudine de indiferenţă.

SUSŢINEREA este acţiunea de a (se) susţine şi rezultatul acesteia. Ea este proptire, rezemare, ocrotire, întreţinere cu mijloace materiale, sprijin, servire, pledare, demonstraţie,

Scanned with OKEN Scanner

confirmare, ducere, purtare, ţinere, servire de suport, ajutor şi este caracterizată de o atitudine favorabilă faţă de cineva, faţă de o acţiune, de o cauză, a aduce argumente în sprijinul unui principiu, al unei teorii. Poate avea şi sens de a „susţine „ un examen, a se susţine material (a-şi câştiga existenţa, a se întreţine singur), a se menţine pe poziţie, a rezista, a sta pe picioare.

RENUNŢAREA este acţiunea de a renunţa şi rezultatul acesteia. Ea este cedare, părăsire, abandonare, întrerupere, încetare, părăsire, dispensare, privare, refuzare, delăsare, lepădare, nedorire, renunţare la participare, retragere în mod benevol, încetarea de a mai practica, încetarea de a mai exercita, a înceta de a mai întrebuinţa, a se lăsa de ceva, a părăsi pe cineva.

ADEVĂRUL este concordanţa între cunoştinţele noastre şi realitatea obiectivă, este oglindirea fidelă a realităţii în gândire, este ceea ce corespunde cu realitatea, ceea ce există sau s-a întâmplat în realitate. Este conţinutul obiectiv al reprezentărilor umane, care corespunde realităţii, lumii obiective, independent de subiectul cunoscător. El reprezintă o reflectare justă, însă aproximativă – limitată a realităţii şi este justeţe, exactitate, realitate, veridicitate, veracitate, veritate, autenticitate, exactitudine.

Are ca contrapodere minciuna, falsul, falsitatea, neadevărul.

MINCIUNA este „produsul lui „a minţi" prin care se denaturează intenţionat adevărul, având de obicei ca scop înşelarea unei persoane. „ A face pe cineva de minciună" sau „ a prinde pe cineva cu minciuni" înseamnă că s-a dovedit că cineva a spus un neadevăr. „ A purta cu minciuni „ sau „ a duce cu minciuna „ înseamnă a promite fără a te ţine de cuvânt. Minciuna este înşelăciune, este vicleşug, este ficţiune, născocire, plăsmuire, este fleac, este nimic, este „minciunică",

Scanned with OKEN Scanner

este invenţie, născoceală, palavră, poveste, scorneală, iscodeală, basnă, băsnuire, balivernă, braşoavă, basm, gogoaşă, trombon, ipocrizie, „minciunea", amăgire, erezie, iluzie, „minciună gogonată"- „minciună încornorată" - sau neadevăr exagerat.

COERENŢA este proprietatea ce denotă o legătura strânsă şi armonioasă care apere între părţile sau elementele unui întreg. Ea înseamnă logică, consistenţă, unitate, coeziune, lipsă de contradicţii, unire strânsă între mai multe elemente, idei, lucruri. „A fi coerent" în ceea ce susţii înseamnă a fi clar, a nu admite contadicţii.

ANARHIA este o stare de dezorganizare, de dezordine, de haos, într-un sistem iniţial organizat (într-o ţară, într-o instituţie, etc.). Este o atitudine de nesupunere, de indisciplină a individului faţă de o colectivitate organizată.

La capătul opus avem organizerea, ordinea şi disciplina.

HAOSUL este o stare primitivă de neorganizare, în care se presupune că s-ar fi aflat materia înaintea apariţiei universului cunoscut în prezent de către om. În unele concepţii este spaţiul nemărginit, cufundat în beznă şi „punctat" de prezenţa unor Găuri Negre în care s-a aflat la începutul timpurilor elementele şi materia, într-un amestec confuz, înainte de organizarea lumii. Este stare de dezordine completă, de mare confuzie, învălmăşeală, neorganizare, debandadă, babilonie, confuzie totală (sau generală).

Instrumentul actorului este chiar corpul său. Cu ajutorul acestuia el „dă viaţă" personajelor pe care le interpretează. Corpul actorului trebuie să funcţioneze ca un tot organic, fiecare parte a corpului său trebuind să se coordoneze cu celelalte în mod armonios şi expresiv.

Tot acest joc scenic trebuie acordat şi cu întregul reprezentat de piesa în care apare personajul interpretat de

Scanned with OKEN Scanner

actor, totalitatea abilităţilor fizico-psihice ale artistului dramatic fiind implicate la maximum.

Procesul scenic, presupune existenţa a cel puţin un partener, a unui text, a elementelor de decor, a luminii, a fondului muzical, a costumului şi machiajului specific. Toate aceste elemente enumerate sunt distincte faţă de actul interpretativ în sine şi solicită integrarea, coordonarea şi armonizarea în scenă, deoarece coexistenţa acestora în acelaşi timp în acelaşi spaţiu, implică determinare reciprocă.

„ Coordonare" înseamnă punere în acord a părţilor unui „ tot" sau îndrumarea în sens unitar a unei serii de activităţi desfăşurate în vederea aceluiaşi scop.

Omul, pentru a se orienta în lumea eterogenă care îl înconjoară, îşi activează capacitatea de „a ordona". Prin această ordonare impusă obţine o unificare în diversitate, putându-se astfel coordona în raport cu lumea şi societatea.

Dacă ar fi să numim câteva principii care să te ghideze în actul improvizaţiei, acestea ar fi:

5) „Fii autentic!"

AUTENTIC este ceva care se dovedeşte conform cu adevărul, ceva a cărui realitate sau autoritate nu poate fi pusă la îndoială. Autenticul este specific unui autor, unei epoci. Este adevărat, veridic, veritabil, curat, nefalsificat, original, sigur, neîndoielnic, evident, de netăgăduit, incontestabil,

La polul opus avem contrafăcut, fals, inautentic, falsificat, inventat, născocit, plăsmuit, scornit.

„Joacă numai pentru faptul că te simţi bine!"

Dacă ai urmărit chiar şi cea mai naivă scenă dintr-un film de desene animate, vei observa cum comportamentul unui personaj trebuie să fie motivat, autentic şi consistent în contextul întregului joc. Este necesar să ştii că este un personaj şi nu o caricatură a acestuia, iar publicul te va crede în totalitate

Scanned with OKEN Scanner

şi va crede în tine şi în tot ceea ce faci, va fi interesat cu adevărat de scena respectivă şi va participa activ la tot ce se întâmplă pe scenă. Tu nu trebuie să întreţii în nici un fel atenţia publicului, nici chiar cu o glumă la fiecare zece secunde.

6) „Fii inteligent!"

INTELIGENŢA este o calitate personală care denotă deşteptăciune. Un individ inteligent este ager la minte, este pătrunzător, dibaci, isteţ, îndemânatic, periceput, mintos, pricopsit, marghiol (a.s.v. nume precum Marghioliţa, Marghiloman sau localitatea Marghita - regionalism şi înv.), pricopsit (Transilvania), artut (Moldova şi Bucovina), hâtru, ocoş (Transilvania), ştram (înv.), scornaci (figurativ), dezgheţat, sprinten, breaz (a.s.v. nume precum Breazu, Brezeanu sau localităţi ca Breaza, şi dansuri (ca la Breaza); expresii: „ E mai breaz ca alţii!", „A dezbrezelui dezbrezuiala dezbrezeluită..."), spiritual, chibzuit, cuminte, înţelept.

La polul opus avem mărginit, nătâng, nătărău, năuc, neghiob, netot, mărginit, obtuz, prost, redus, tâmpit, tont.

Dacă doreşti ca jocul să se desfăşoare cât mai bine, nu nega autenticitatea partenerului tău de joc. Trebuie să accepţi şi să construieşti pe iniţiativele partenerului tău de joc. Nu deveni „anchilozat" în acţiunea continuă a poveştii, nu rata şansa ritmului adevărat şi al fluidităţii. **Joacă-te de la înălţimea inteligenţei tale!** Contribuie cu unicitatea ta, cu experienţe ta, cu opiniile şi cunoştiinţele tale, cu propria perspectivă. Borst spunea: „ Nu încerca să devii parte din lumea lor. Invită-i pe ei în lumea ta!"

7) „ Lucrează în grup!"

GRUPUL este un ansablu de persoane (colectivitate de indivizi între care există relaţii sociale determinate, care se supun aceloraşi norme de comportament şi urmăresc un ţel

Scanned with OKEN Scanner

comun), obiecte, fenomene sau de noţiuni cu însuşiri asemănătoare. El este ceată, colectivitate, ansamblu (ex. folcloric, artistic, etc), mulţime, fracţiune, categorie.

Există „ grup mecanic" (ca ansamblu de piese mecanice reunite din puct de vedere al caracteristicilor principale sau funcţionale) sau „grup electrogen" (ansamblu mecanic de producere a curentului electric).

„În grup" înseamnă „mai mulţi laolaltă", „în colectiv".

Acceptând lucrul în grup te poţi folosi de talentele colegilor tăi şi te poţi bucura de faptul că puteţi împărţii lumina reflectoarelor şi scena. În mijlocul lor poţi să îţi găseşti mai uşor rolul, prin raportare la relaţiile ce există între personaje. Strălucind în mijlocul grupului poţi fi sesizat şi apreciat. Lucrând în grup ai şansa de a împărtăşii gânduri, de a primi şi a oferi, bucurându-te de acest „tot" spectacular şi bucurând publicul, la rândul tău." **Improvizaţia demonstrează cum munca de echipă, încrederea şi sprijinul reciproc poate construi ceva extraordinar din absolut nimic.**" spunea Doug Diefenbach.

EXERCIŢII

1) **EU SUNT**

Participă: Grupul

Exerciţiul: Toţi participanţii merg în cerc liber, relaxat. Se conştientizează modul în care tălpile iau contact cu solul. A se observa dacă există vreo diferenţă între modul în care calcă piciorul drept şi cel stâng. Stop – se face oprire bruscă. Se răspunde la întrebarea: pe care picior este lăsată greutatea în acest moment ? Se porneşte din nou şi se merge pe partea laterală a tălpilor, apoi pe partea interioară, pe vârfuri. Stop-oprire. Se dă ca temă mersul în diferite medii: se merge pe ghiaţă, se merge pe mirişte unde înţeapă resturile vegetale, se merge în deşert, se merge prin apă, se merge împotriva vântului, se merge pe ploaie, pe ninsoare, pe ceaţă deasă, etc.

Scanned with OKEN Scanner

Importantă este concentrarea pentru a conştientiza ce se întâmplă cu întregul corp în momentul contactului cu diferitele medii, în momentul opririi exerciţiului, al schimbării mişcării şi a ritmului mişcării.

2) PUTERE ŞI FORMĂ

Participă: Grupul

Exerciţiul: Grupul se mişcă liber în cerc. Mişcările vor fi puternice, largi. Întregul corp participă la mişcare. Fiecare exerciţiu fizic început trebuie dus până la final. Este foarte important ca fiecare mişcare începută să fie şi încheiată. Puteţi spune în gând: „ Acum încep mişcarea...Acum am ajuns în punctul culminant...Acum o voi încheia...Am încheiat-o!"

Se repetă fiecare mişcare de mai multe ori, până se ajunge ca aceasta să fie liberă, naturală. Se păstrează senzaţia de putere şi se încearcă evitarea tensiunilor musculare.

Ca şi variante de mişcări pot fi: a) Trupul vostru poate desena forme; b) Anumite părţi ale corpului vostru pot crea forme (capul, omoplaţii, spatele, genunchi, picioarele, mâinile, etc.); acestea vor fi create în timp ce în gând se vor urmării etapele (se spune: „ Acum am început să creez forma...Forma a căpătat contur clar...Este gata forma ce mi-am propus-o"); c) Ritmurile pot fi schimbate, alternate; d) Exerciţiile de mai sus se pot face pe muzică.

3) SĂ DAI MAI DEPARTE

Participă: Grupul

Exerciţiul: Un participant aflat în cerc alege la întâmplare un partener de joc şi atingând palmele prin alunecare, îndreaptă una din mâini către persoana aleasă. Participantul ales face aceeaşi mişcare spre alt coleg, care la rândul său face gestul spre altcinava. Este important să se menţină ritmul alert al bătăilor din palme prin alunecare. Ca variantă, se va creşte ritmul în mod treptat. Altă variantă: se însoţeşte bătaia din palme de un pas făcut spre interiorul cercului.

Scanned with OKEN Scanner

4) **CE A FOST ASTA ?**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Pe rând fiecare va sta în mijlocul cercului cu ochii închişi, iar ceilaţi participanţi vor face fel de fel de zgomote (ciocănituri, bufnituri, vor trage apa la toaletă – dacă este aproape, vor ciocănii, etc.). Cel aflat în centru va trebui să ghicească ce a auzit.

5) **CINE ESTE ?**

PARTICIPĂ: Grupul împărţit în două echipe de participanţi.

EXERCIŢIUL: Prima echipă va sta afară din clasă, lângă uşă, iar cea de a doua va sta în clasă. Primul participant din echipa care stă afară lângă uşă zice un sunet, iar participantul prim din echipa care se află în clasă va trebui să ştie cine şi ce cuvânt a spus afară. Dacă a ghicit s-a terminat jocul, iar dacă nu a ghicit zice până ghiceşte şi apoi se continuă cu alţi participanţi, ca la pasul anterior.

6) **CINE GĂSEŞTE RIMA ?**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Pe rând fiecare jucător va alege un cuvânt, iar ceilalţi jucători vor căuta cuvinte care să rimeze cu acesta. Ca exemplu avem: poezie – melodie – brutărie – magazie – dulie – pălărie – iasomie – enciclopedie – etc.

7) **CLOŞCA PE OUĂ**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Unul dintre participanţi va fi legat la ochi şi plasat în mijlocul cercului, jucând rolul găinii – cloşcă pe ouă. Pe rând ceilalţi participanţi vor încerca să fie hoţul care vrea să-i fure ouălele. Cel care se află în mijloc va trebui să identifice direcţia din care vine hoţul şi să-l deconspire. Jucătorul care reuşeşte să se apropie de cloşcă fără să fie auzit va devenii la rândul lui cloşcă.

Scanned with OKEN Scanner

8) **CUNOŞTIINŢE DESPRE NATURĂ**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Unul dintre participanţi va trebui să se gândească la un animal şi va trebui să spună dacă este domestic sau sălbatic, ce mănâncă, dacă este pasăre, mamifer sau dacă este o fiinţă acvatică. Ceilalţi participanţi vor putea pune întrebări în legătură cu animalul respectiv şi vor trebui să afle care este animalul ales la începutul exerciţiului.

9) **DESCHIDE URECHEA BINE**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Unul dintre participanţi stă în mijlocul cercului cu ochii închişi, iar ceilaţi cântă:

„ Deschide urechea bine
Să vedem ghiceşti ori ba ?
Cine te-a strigat pe tine ?
Hai ghiceşte, nu mai sta!"

Unul dintre participanţii care cântă îl va striga pe nume pe cel cu ochii închişi, iar acesta va trebui să ghicească cine l-a strigat. Pentru amuzamentul jocului, participanţii pot să îşi schimbe vocea. Dacă cel care a strigat este recunoscut, va trece în locul celui din centrul cercului, iar dacă nu, se va trece la reluarea exerciţiului.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL VII

JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA ABILITĂŢILOR FIZICE: MIŞCAREA SCENICĂ

„Ceea ce vei dărui îţi va fi restituit, pentru că totul se află în mişcare continuă, ciclică şi ascendentă."(George V. Grigore)

Mişcarea este vitală procesului de creaţie scenică, de aceea antrenamentul permanent al corpului devine pentru actor o prioritate. Corpul lui este instrumentul cu ajutorul căruia va transmite emoţii, stări, forme, caractere. Cu cât va fi mai abil în a folosi cu talent corpul pe care „l-a primit" odată cu naşterea sa, cu atât va putea „cânta" o partitură mai complexă pentru publicul şi admiratorii săi sinceri şi devotaţi.

ABILITATEA este o calitate care denotă îndemânare, iscusinţă, pricepere, dibăcie, şmecherie, şiretlic. Un caracter abil are capacitatea de a face totul cu uşurinţă şi măiestrie, cu ingeniozitate, cu fineţe, cu dexteritate.

La polul opus avem inabilitate, stângăcie.

MIŞCAREA este acţiunea de a (se) mişca şi rezultatul acesteia. Ieşirea din starea de imobilitate, de stabilitate, de schimbare a locului iniţial, a poziţiei, sau deplasarea unui obiect sau a unei fiinţe denotă o mişcare. Pentru om, schimbarea poziţiei corpului, a membrelor, face ca individul să se deplaseze în spaţiu, să se mişte. Mişcarea este activitate, acţiune, faptă, agitaţie, înaintare, circulaţie, înaintarea în spaţiu, tulburare, încordare, animaţie, forfotă, deplasare organizată-strategică, schimbare în repartizarea personalului unei companii, acţiune sau curent de mase cu caracter revendicativ

Scanned with OKEN Scanner

sau pentru susţinerea unei idei, a unui concept, este îndemn, impuls, pornire, sentiment-emoţie care „ te mişcă”, „mişcare migratoare” sau migraţiune, călcătură, mers, pas păşit, umblet, mersătură, mersură, clintire, clătinare, tempo, moviment, curent, imbold, îndemn, pornire, stimul-stimulent, ieşire din pasivitate, străduanie, a îndemna – a însufleţii, a înduioşa, a se plimba, a se muta, a trăi, a vieţui, a zvâcni.

Există expresii precum: „ În doi timpi şi trei mişcări” care face referire la abilitatea de a se mişca foarte repede; „ A prins mişcarea!”, adică a înţeles repede desfăşurarea unei acţiuni sau sensul ei ascuns; „ Nici o mişcare!” sau „Tăcere! Linişte!”; „ A mişca din urechi!” sau „ a sugera cuiva că îi vei da bacşiş”.

La polul opus este nemişcare, repaus, staţionare, oprirea.

Exerciţiile ce se vor executa pentru dezvoltarea abilităţilor fizice necesare mişcării scenice presupun o metodă de antrenament care să urmărească formarea şi perfecţionarea corpului studentului-actor, pentru corelarea diferitelor mişcări segmentare şi compunerea acelui tot comportamental necesar executării în cele mai bune condiţii a sarcinii scenice. Se urmăreşte cu precădere plasamentul corect al corpului în mişcare, cât şi acumularea unui bagaj motric cât mai diversificat. Se mai urmăreşte deasemenea formarea şi dezvoltarea echilibrului, efectuarea săriturilor şi a întoarcerilor corecte.

Trebuie avut în vedere necesitatea evaluării în permanenţă a posibilităţilor fiecărui student-actor, luându-se măsuri imediate pentru rezolvarea unor posibile deficienţe fizice existente. Se va urmări mărirea rezistenţei fizice la efort susţinut prin amplificarea exerciţiilor de forţă musculară. Ritmul va fi din ce în ce mai susţinut, spre a accelera reacţiile organismului şi a creşte capacitatea de autoreglare şi adaptare.

Agilitatea şi viteza de mişcare trebuiesc deasemenea antrenate în regim de repetitivitate, dezvoltând astfel capacitatea studentului-actor de a-şi sincroniza mişcarea

Scanned with OKEN Scanner

efectuată cu muzica folosită ca fundal sonor. Prin acest gen de exerciţii se vor dezvolta deasemenea atenţia distributivă şi memoria motrică.

Se vor crea diferenţieri de dinamică, de viteză de mişcare, de amplitudine a mişcărilor şi se vor folosi toate diversele combinaţii care se dovedesc posibile.

Stabilindu-se un cod al mişcărilor foarte precis, se va încerca a se simţi libertatea corpului aflat în mişcare, chiar dacă acesta se mişcă în conformitate cu regulile codului stabilit anterior.

Se urmăreşte a se mări viteza de asociere şi de combinare cât mai inedită a secvenţelor de mişcare cunoscute până acum, lărgindu-se astfel volumul tehnic de antrenament şi stimulându-se expresivitatea corporală a studentului-actor prin dezvoltarea sensibilităţii perceptive şi creşterea spontaneităţii.

EXERCIŢII

1) EXECUTĂ ORDINUL

Participă: Grup de patru persoane.

Exerciţiul: La un semnal stabilit toţi participanţii vor căuta să ocupe una din poziţiile anunţate la început („Stai pe loc", „Ridică-te", „Îngenunchează", „Întinde-te pe jos"). Dacă două persoane se vor aşeza în aceeaşi poziţie vor fi scoţi din joc. Toţi jucătorii trebuie să se mişte foarte repede în spaţiul scenic, încercând în acelaşi timp să creeze o poveste, justificând astfel toate mişcările şi poziţiile corpului sau schimbările lor (Ex.: merg la piaţă, alerg spre spital, sunt nervos, etc.). Poziţia va trebui schimbată des. Ca variantă se poate „telegrafia" mişcarea de la partener la partener, astfel scena va beneficia de fluiditate.

Scanned with OKEN Scanner

2) **ACESTA ESTE LOCUL MEU**

Participă: Întregul grup.

Exerciţiul: Fiecare participant îşi stabileşte un loc al său în spaţiul aflat la dispoziţie. Se începe o acţiune oarecare. La un semnal dinainte stabilit toţi participanţii trebuie să ajungă exact la locul ales la începutul exerciţiului. Ca variantă „locul" poate fi înlocuit cu o anumită poziţie sau un cuvânt care trebuie spus la semnal.

3) **CURSA CANGURILOR**

Participă: Întregul grup.

Exerciţiul: Acest joc este cu caracter sportiv. Grupul se va împărţi în două echipe. Fiecare echipă va avea câte o minge, care va fi ţinută între genunchi. La semnalul conducătorului de joc, primul participant din fiecare echipă va pleca, imitând săritura cangurului, pe un traseu stabilit în prealabil. Apoi se va întoarce prin alergare uşoară şi predă mingea următorului coechipier. Jocul va fi executat de fiecare participant din echipă, câştigând echipa care termină prima jocul fără ca mingea să fie scăpată pe jos.

4) **JOCUL CU MINGIUŢELE**

Participă: Întregul grup.

Exerciţiul: Scopul exerciţiului este dezvoltarea mobilităţii şi coordonarea atenţiei. Se vor aşeza pe jos diferite cordoane colorate, la distanţe diferite de linia de start (se pot trasa şi linii cu crete de diferite culori, sau alt mijloc de marcaj). Se dau mingiuţe fiecărui participant pe care acesta să le lovească cu piciorul în aşa fel încât mingea să ajungă exact la linia dorită, nici mai departe, nici mai aproape. Se poate institui ca regulă o valoare pentru fiecare linie colorată atinsă şi un număr de lovituri la care are dreptul fiecare participant. Scorul final va face diferenţa între participanţi.

Scanned with OKEN Scanner

5) **ECHILIBRISTUL**

Participă: Întregul grup.

Exerciţiul: Scopul exerciţiului este dezvoltarea simţului echilibrului. Pe două scaune se improvizează o bârnă de trecere (o punte) sau se foloseşte o bârnă de gimnastică, dacă aceasta există. Fiecare participant va trece de mai multe ori pe aceasta, crescându-se gradul de dificultate permanent (prin obiectele pe care va trebui să le treacă fiecare de partea cealaltă, prin înlocuirea punţii de trecere cu una mai îngustă, etc.). Regula este să nu cazi. Cine nu cade, merge mai departe în competiţie.

6) **FOTBALUL STATUILOR**

Participă: Întregul grup.

Exerciţiul: Se va sta în cerc, cu picioarele depărtate (ca o „poartă") şi cu corpul aplecat în faţă (genunchii nu au voie să fie îndoiţi). Mingea va fi aruncată de la un jucător la altul, iar cu mâinile se va apăra „poarta". Dacă mingea a trecut prin „poartă", jucătorul respectiv iese din joc şi devine arbitru. Acesta va urmări pe mai departe ceilalţi participanţi să nu îndoaie genunchii şi să respecte regulile.

7) **MAIMUŢELE ŞI NUCILE DE COCOS**

Participă: Întregul grup împărţit în două echipe.

Exerciţiul: Avem echipa maimuţelor şi echipa nucilor de cocos. Prima echipă are un membru în plus. Maimuţele stau în cerc, în picioare, iar nucile de cocos stau una în faţa fiecărei maimuţe, în poziţia piticului („ pe ciuci"). Maimuţa care nu are nucă de cocos va încerca să îşi facă rost de una şi va trage cu ochiul către o nucă de cocos, chemând-o la ea. Nuca de cocos chemată trebuie să fugă repede şi să se aşeze în faţa maimuţei libere. Dar maimuţa în faţa căreia a stat nu o va lăsa aşa uşor să plece şi trebuie să o atingă repede pe spate cu palma. Dacă este atinsă, nuca nu are voie să mai meargă la maimuţa liberă, ci rămâne în continuare la locul său. Maimuţa

Scanned with OKEN Scanner

fără nucă va încerca să mai facă rost de una, rămânând altă maimuţă fără nucă şi astfel jocul se va continua.

8) ARUNCAREA CERCURILOR

Participă: Întregul grup.

Exerciţiul: Se va fixa un suport vertical, la o anumită distanţă, iar concurenţii vor arunca cercurile de la diferite distanţe încercând să le facă să intre pe suport (băţ). Se poate juca individual sau pe echipe. Se pot valoriza distanţele sau cercurile vor fi colorate şi variate ca mărime, fiecare reuşită având un anumit punctaj.

9) MĂGARUL ÎNTRE OI (sau PRINDE MINGEA)

Participă: Întregul grup împărţit în grupuri de câte trei participanţi..

Exerciţiul: Unul dintre participanţi va sta la mijloc, iar ceilalţi doi vor arunca mingea de la unul la altul. Cel din mijloc va trebui să prindă mingea. Dacă o prinde, trece alt participant în mijloc şi jocul poate să continue.

10) VÂNĂTORII ŞI RAŢELE

Participă: Se joacă în minim 8 persoane.

Exerciţiul: Se numesc doi vânători, unul într-o parte a sălii, iar celălalt în cealaltă parte. Restul jucătorilor sunt raţe. Cu o minge, vânătorii vor arunca în copiii care joacă în grupul raţelor, iar aceştia din urmă trebuie să se ferească. Cine este atins de minge părăseşte grupul raţelor care încă mai „zboară". Ultima raţă neatinsă va trebui să îşi spună vârsta, se alege unul dintre vânători, iar acesta va arunca cu mingea de atâtea ori cât este vârsta spusă, urmărind să atingă pe acesta şi să-l scoată din joc. Acesta se va apăra prin fugă şi prin mişcări repezi de disimulare. Dacă vânătorul atinge raţa ultimă, atunci prima raţă şi ultima raţă scoasă din joc vor deveni vânători. Dacă vânătorul nu va reuşi să atingă ultima raţă, atunci grupul raţelor devine grupul vânătorilor şi invers.

Scanned with OKEN Scanner

11) TARĂ, ŢARĂ, VREM OSTAŞI

Participă: Întregul grup.

Exerciţiul: Grupul se împarte în două tabere. Fiecare tabără trebuie să se ţină de mâini foarte strâns. Una dintre tabere strigă:" – Ţară! Ţară! Vrem ostaşi!". Cealaltă tabără răspunde: „ – Pe cine ? ". Prima tabără care a strigat răspunde: „-Pe...." şi astfel este ales unul dintre participanţii din cea de a doua tabără, spunându-i-se numele. Acesta va trebui să alerge şi să „spargă" zidul format din membrii celeilalte tabere, dacă vrea să rămână în tabăra sa de bază. Dacă nu va reuşi să „ spargă" zidul, atunci va trece în echipa opusă. Echipa care va rămâne în final cu un singur participant, va pierde.

12) ULIUL ŞI PORUMBEII

Participă: Grup de 4-5 sau mai mulţi participanţi.

Exerciţiul: Grupul se împarte în două: echipa uliilor şi echipa porumbeilor. Fiecare dintre echipe are un loc denumit „casă". În „casă" eşti în siguranţă şi nu mai are nevoie nimeni să te prindă. „Casa" se poate afla într-un loc bine demarcat (hol, scară, debara, sală, spaţiu demarcat cu creta pe podea (asfalt, ciment, etc.) etc.). Scopul uliilor este să captureze toţi porumbeii. Aceştia sunt capturaţi prin atingerea cu mâna, după care sunt duşi în „casa" uliilor, de unde aceştia pot să mai zboare doar dacă sunt atinşi de un alt porumbel aflat în libertate, altfel sunt blocaţi acolo şi nu au voie să fugă. La începutul jocului fiecare echipă stă în „casa" ei. Mai apoi porumbeii vor ieşi la plimbare, dar fiind mereu atenţi la ulii. Când ulii atacă, fiecare porumbel trebuie să fugă să nu fie prins sau măcar să ajungă în „casa" lui. Dacă unii din porumbei au fost capturaţi, trebuie dată dovadă de întrajutorare şi aceştia trebuiesc salvaţi. Aici intervine spiritul de echipă şi perspicacitatea.

Scanned with OKEN Scanner

13) **ZBOARĂ MINGEA**

Participă: Grupul.

Exerciţiul: Grupul se aşează în cerc. Conducătorul jocului va începe acest joc, lansând la întâmplare o minge spre unul dintre participanţi (nearuncându-se într-o ordine prestabilită va crea efectul de „surpriză" şi va trezi atenţia participanţilor, aceştia neştiind când o să fie rândul lor să prindă mingea). Participantul care a prins mingea va trebui să o arunce înapoi la cel sau cea care i-a aruncat-o (conducătorul jocului, în cazul nostru). În timp ce mingea „zboară" de la conducătorul jocului, la participant şi de la participant, la conducătorul jocului, se va cânta următorul cântec:

Zboară mingea la tine, (se dă mingea unui participant)
Zboară mingea la mine (de la participant se lansează mingea la conducătorul jocului)
La tine, la mine, (conducătorul jocului o dă altui participant),
La tine, la mine,
Zboară mingea bine.

Mingea iarăşi porneşte,
Din zbor nu se opreşte,
La mine, la tine,
La tine, la mine,
Zboară mingea bine.

Mingea locul şi-l schimbă,
Mingea iarăşi se plimbă,
La mine, la tine,
La tine, la mine,
Zboară mingea bine.

La începutul exerciţiului se poate să se arunce mingea în ordine pentru a nu-i dezorienta pe participanţi. De asemenea,

Scanned with OKEN Scanner

jocul se poate juca şi în poziţie şezând, participanţii stând cu picioarele depărtate, iar mingea va fi „rostogolită" de la unul la celălalt, în loc să fie aruncată.

14) **LUPTA COCOŞILOR**

Participă: Grupul.

Exerciţiul: Grupul se aşează pe două linii, faţă în faţă, cu braţele îndoite, mâinile la piept şi stau într-un picior. După comanda pe care o dă conducătorul jocului, prin sărituri pe un picior înainte şi înapoi, se izbesc scurt cu umărul, urmărind fiecare dezechilibrarea partenerului. Învingătorii sunt declaraţi acei" cocoşi" care în timpul luptei reuşesc să nu atingă solul şi cu celălalt picior.

La acest capitol pot fi menţionate toate exerciţiile ce conduc la dezvoltarea sistemului muscular, a sistemului respirator, la mărirea capacităţii de rezistenţă la efort susţinut a organismului uman (flotări, genuflexiuni, mersul piticului, mersul uriaşului, mersul pe călcâie, mersul pe vârfuri, mersul pe exteriorul cercului (exteriorul tălpii piciorului), mersul pe interiorul cercului (pe interiorul tălpii piciorului), mers flexat, alergare cu genunchi la piept, alergare cu lovirea spatelui cu călcâiele, alergare cu faţa spre cerc, alergare cu faţa spre exteriorul cercului, extensii ale braţelor (sus-jos, lateral), exerciţii de respiraţie, „joc de glezne", etc.).

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL VIII

JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA SIMȚULUI RITMIC

„Gloriei nu-i pasă de noi când alergăm după ea. Când însă îi întoarcem spatele, ea va alerga după noi."
(Constantin Brâncuși)

Necesar pentru a putea „modela" ritmul unui spectacol sau a cunoaşte sinusoida pe care o va urma ritmul în timpul spectacolului dat spre studiu sau interpretare, actorul – artist trebuie să îşi cultive un bun simţ al ritmului.

SIMȚUL este acea facultate a oamenilor şi a animalelor de a percepe impresii din lumea exterioară cu ajutorul unor organe specifice, dovedind sensibilitate. Simţul este funcţiunea organismului prin care acesta recepţionează şi interpretează o anume categorie de stimuli externi sau interni, având ca rezultantă simţirea (a-şi da seama de propria stare fizică şi fiziologică). Organele de simţ se dovedesc a fi organe periferice ale percepţiei senzoriale. Simţul este instinct, pornire senzuală, senzualitate, sensibilitate, gust, înclinare, aptitudine pentru ceva anume, sens, erotism, sexualism, simţualism, simţualitate, instinct, acuitate, aplecare, aptitudine, înclinaţie, sentiment, însemnare, înţeles, pasiune, adulmecare (pentru animale). Este acea capacitate a omului de a înţelege, de a judeca, de a aprecia, de a deosebi binele de rău, de a-şi da seama, de a fi conştient, de a bănui o acţiune, de a socoti, de a se crede capabil, de a fi tulburat de ceva, impresionat, mişcat. Există „simţul măsurii", „ simţul umorului", „ simţul responsabilităţii", „ bunul – simţ" (om „simţit"), „ a nu te simţi în largul tău" (a fi stânjenit).

Scanned with OKEN Scanner

Are ca sinonime „ a băga de seamă", „ a prinde de veste", „a observa".

RITMUL este acea desfăşurare gradată, treptată a unei acţiuni, evoluţia mai rapidă sau mai lentă a acesteia ce este condiţionată de anumiţi factori. Este periodicitatea unei mişcări, a unui proces, a unei acţiuni, este mişcare regulată. Ritmul este aşezare simetrică şi periodică a silabelor accentuate şi neaccentuate într-un vers sau în proză, ori a accentelor tonice într-o frază muzicală. Este cadenţă, tact, vers, tempo, metru (al unui vers), este proporţie şi armonie între părţile unui întreg.

Există „ ritm susţinut" ca viteză de execuţie, grad de iuţeală.

EXERCIŢII

1) **COARDA**

Participă: Grupul, dar se participă individual.

Exerciţiul: Fiecare participant primeşte o coardă. Grupul se aşează în cerc, iar cel care începe jocul intră în cerc şi începe să sară coarda după cum urmează: începe de la numărul 10 şi face 10 sărituri cu coarda, apoi la 9 sărituri sare o dată cu stângul, la 8 sărituri sare în două picioare unul lângă altul, la 7 sărituri sare într-un picior, la 6 sărituri spune: " Foaie verde stai de şase, l-am făcut pe şase!". La 5 sărituri se sare o dată cu amândouă picioarele desfăcute, apoi apropiate, apoi iar desfăcute, apoi iar apropiate, apoi iar desfăcute. La 4 sărituri se sare de 2 ori pe piciorul drept şi de două ori pe piciorul stâng, la 3 sărituri se sare cu picioarele încrucişate, la 2 sărituri se spune: „ Foaie verde de trifoi, Acum l-am făcut pe doi!" şi se sare la una dintre sărituri cu mâinile încrucişate. Cine respectă toate aceste reguli merge mai departe, până rămâne doar un participant fără greşeală. Ca variantă se poate încerca cu toţi participanţii o dată, dar este mai greu de supravegheat jocul.

Scanned with OKEN Scanner

2) **CUVINTE ŞI MINGI**

Participă: Grupul împărţit în echipe de 3 persoane.

Exerciţiul: Conducătorul jocului (din grupul de trei participanţi) stabileşte din ce domeniu se vor rosti cuvintele. De exemplu: nume de băieţi, nume de fete, ţări, oraşe, flori, animale, fructe, legume, obiecte din casă, obiecte din bucătărie, obiecte din şcoală, obiecte din baie, nume de dulciuri, de mâncăruri, etc. Conducătorul de joc aruncă mingea la unul dintre participanţi, iar acesta, după ce o prinde, spune un cuvânt din domeniul ce s-a stabilit anterior, apoi aruncă mingea înapoi. După ce particpanţii au epuizat cuvintele dintr-un domeniu, se stabileşte un domeniu nou.

Ca variantă de joc se poate încerca cu tot grupul aşezat în cerc, iar conducătorul jocului se aşează în centrul cercului, aruncând mingea către participanţi. Cine nu ştie cuvânt din domeniul ales, sau se încurcă, va ieşi din joc. Jocul merge mai departe până va rămâne doar un participant şi conducătorul jocului, urmând ca cel din urmă participant să ia locul conducătorului de joc pe mai departe.

3) **FREDONEAZĂ ŞI CÂŞTIGĂ**

Participă: Grupul împărţit în două echipe.

Exerciţiul: Echipele stabilesc o ordine de participare a membrilor săi la joc. Urmează ca primul participant din prima echipă să fredoneze un cântec, iar primul participant din cea de a doua echipă să ghicească ce cântec a fost fredonat (solist, formaţie, etc.) şi dacă poate şi ştie să-l şi cânte. Cine nu ştie iese din joc. Se merge până la „ desfiinţarea" uneia dintre echipe.

4) **JOC MUZICAL**

Participă: Grupul, cu implicare individuală.

Exerciţiul: Acest joc este pentru stimularea auzului şi a fanteziei creatoare. Se vor împărţi seturi de beţe de tobe. Fiecare participant va căuta să bată diferite ritmuri în diferite

Scanned with OKEN Scanner

obiecte din mediul înconjurător. Fiecare va explica ce simte, ce aude, cum aude muzica, cum simte această muzică mai primitivă, cum este ritmul. Se va asculta o anumită bucată muzicală și fiecare participant va încerca să bată ritmul după aceasta.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL IX

JOCURI DE DEZVOLTARE A MEMORIEI (FIZICĂ ŞI AFECTIVĂ)

„Spune-mi şi voi uita, predă-mi şi îmi voi aminti, implică-mă şi voi învăţa!" (Proverb chinez)

Pentru a putea interpreta anumite roluri actorul trebuie să înveţe textul piesei de teatru sau al scenariului filmic. Acest lucru se poate face în condiţii optime numai dacă actorul are o „memorie antrenată", o memorie care să îi permită asimilarea rapidă a cunoştinţelor. Actorul va trebui să înveţe textul „până îl uită", dar pentru aceasta va trebui să acorde atenţie exerciţiilor de memorizare şi dezvoltării capacităţii de „înmagazinare" a informaţiei.

MEMORIA este procesul psihic care constă în întipărirea, recunoaşterea şi reproducerea senzaţiilor, sentimentelor, mişcărilor, cunoştiinţelor, etc., din trecut. Mintea este considerată ca sediu al procesului de memorare (a memoriza, a fixa, a reţine). Ea păstrază amintiri, reprezentări mintale, aduceri-aminte. Este o facultate a creierului care permite conservarea, recunoaşterea şi reproducerea, în conştiinţă a experienţei din trecut (fapte, evenimente, senzaţii, sentimente, impresii, cunoştinţe).

Există expresii precum: „ ...din memorie" (sau „...din aducere aminte", „ pe de rost"); „ în memoria cuiva" („in memoriam", spre amintirea cuiva, ca omagiu), „ ţinere de minte", „ memorabil", „imemorial", „ memorandum", „memoriu", „memorial", „memorialist".

La un calculator „memoria" este acea parte componentă electronică în care se înregistrează instrucţiunile, cuvintele,

Scanned with OKEN Scanner

valorile numerice, etc., după o prealabilă codificare (memorator).

FIZIC este ceva care aparţine materiei, este privitor la materie, material, concret. Referitor la corpul fiinţelor vii, temenul de fizic face referire în special la activitatea muşchilor, dar şi la aspectul exterior al unei persoane, la constituţia sa naturală. Există „plăcere fizică", „ geografie fizică" (care studiază natura suprafeţei terestre şi a mediului geografic), „ fizica" (care este ştiinţa fundamentală din ciclul ştiinţelor naturii care studiază proprietăţile şi structura materiei, formele mişcării ei şi legile generale ale fenomenelor naturii anorganice, precum şi transformările reciproce ale acestor forme de mişcare), „ fizica atomică şi nucleară" (parte a fizicii care studiază proprietăţile fizice ale atomilor şi nucleelor).

Fizic este ceva corporal, sexual, trupesc, pământesc, conformaţie, concreteţe, mecanism, manual, mecanicist.

Există „forţă de dezvoltare" (referitor la ceva capacitativ, ceva care are resurse pentru a se dezvolta: societate, corp uman, etc.) , există şi „ forţă fizică" (ce ţine de activitatea musculară), „forţă psihică" (activitatea psihică, intelectuală).

AFECTIV este „ceva" care aparţine afectivităţii şi face referire la sentimente, la emoţii. Afectivitatea denotă sensibilitate, emotivitate.

IMPROVIZAŢIA reprezintă faptul de a improviza sau ceea ce se improvizează. Poate fi şi un lucru făcut la repezeală, la moment. Există o artă a improvizaţiei care cere interpretarea spontană a unei teme date sau libere, fără o pregătire prealabilă. Improvizaţia poate apare în teatru, în poezie, în muzică, în oratorie (discurs).

APTITUDINE este acea însuşire psihică individuală care condiţionează îndeplinirea în bune condiţiuni a unei acţiuni, a unei munci. Ea este înclinaţie, aplicaţie, atracţie, predilecţie,

Scanned with OKEN Scanner

chemare, dar, har, înclinare, pornire, predispoziţie, preferinţă, talent, vocaţie, propensiune, tragere (pop.), aplecăciune, plecare, simţ, facultate, capacitate, destoinicie, pricepere. Este atracţie înnăscută spre o anumită activitate, este dispoziţie firească.

IMPROVIZAŢIA ŞI DEZVOLTAREA APTITUDINILOR SCENICE

Omul, încă de la apariţia sa pe „scena" Lumii noastre materiale, a simţit nevoia unui „companion", a unui univers în care să se oglidească aşa cum este şi aşa cum nu este cu adevărat. Lumea aceasta era prea mică, iar viaţa prea scurtă pentru curiozitatea şi dorinţa sa de cunoaştere şi autocunoaştere. Aşa au apărut ARTELE, cu mijloacele lor specifice, respectiv pictura încărcată de culoare, sculptura creatoare de forme, muzica „sunătoare",etc.

Teatrul a apărut ca o necesitate de comuniune a tuturor artelor, ca o dorinţă de intercomunicarea artistică, ca o refacere completă a unei Lumi perfecte (chiar în imperfecţiunea ei), a unui RAI primordial.

Prin transmiterea esenţelor, arta scenică creează punţi între material şi spiritual, pătrunde conştientul şi inconştientul uman, depăşind puterea semnelor convenţionale acceptate prin care comunică celelalte arte.

Teatrul nu poate exista fără acţiune. Pentru a avea reperele necesare este nevoie de o explorare iniţială. După Lee Strasberg există o tehnică de explorare ce cuprinde trei elemente esenţiale: „a avea timp", „a păstra drumul-direcţia" şi „a improviza asupra unei teme". Nimeni dintre improvizatori nu poate începe explorarea până nu este convins că trebuie să o facă. Convingerea asupra necesităţii este condiţia primordială pentru o explorare reală. În general actorii improvizatori au un rezervor de imaginaţie mult mai mare decât cel pe care îl

Scanned with OKEN Scanner

folosesc. Există tendiţa majoritară de a nu „elibera" întreg rezervorul, de a reţine o parte a imaginaţiei din diferite motive. Pentru a sparge acest baraj, pentru a înlătura această barieră, se folosesc jocurile şi improvizaţia. Multe dintre jocuri par aparent că nu au nici o legătură cu teatrul adevărat, iar studenţii-actori refuză să accepte condiţiile unui astfel de joc. Este destul de dificil să-i convingi pe improvizatori de necesitatea acestora, importanţa lor adeverindu-se abia după câţiva ani de practică teatrală.

Nevoia de a improviza în vederea explorării este, în mod obişnuit, clară pentru studentul-actor, iar naturile puternic histrionice sunt de multe ori tentate să improvizeze doar de dragul improvizaţiei, doar ca să vadă ce se întâmplă. Acest lucru aparent util trebuie înlăturat. Studentul-actor trebuie să înţeleagă că nu poate improviza fără TEMĂ, fără O PROBLEMĂ. Orice muncă asupra unui punct de concentrare, chiar la cel mai elementar nivel, este într-un anume sens, explorare. Ceea ce studentul-actor explorează realmente, constituie obiectivul actului de improvizaţie. În timpul exerciţiilor simple de concentrare, studentul-actor îşi dezvăluie un început de îndemânare în a crea scopuri şi în a se contopi cu acestea. Imediat ce va începe să lucreze cu mai multe obiecte, cu elementele situaţiei date – circumstanţa, personajul, relaţiile cu celelalte personaje – acestea încep să se manifeste.

În actul improvizaţiei studentul-actor explorează întotdeauna o situaţie dată. Pentru unii dintre ei, explorarea unei scene dintr-o piesă de teatru prezintă dificultăţi specifice, pentru că textul autorului oferă de-a gata o soluţie care duce la o aplicare automată. Oamenii gândesc în feluri diferite şi au cu toţii o experienţă de viaţă diferită. Explorarea nu are loc dacă studentul-actor nu aplică aceste experienţe de viaţă. Lucrurile rămân la nivel de discuţie şi nu se produce o cercetare cu adevărat reală. Se întâmplă de multe ori ca studentul-actor să nu aibă curajul să-şi ia răgazul necesar să se dezvăluie cu sinceritate; îi este teamă că se produce un gol în scena ce se

Scanned with OKEN Scanner

creează şi el nu are ce face decât să acţioneze, aşa nepregătit cum este.

Improvizatorul trebuie să realizeze că este continuu implicat într-un proces viu: trebuie să-şi dea seama că acea concentrare pe obiectivul propus îi dă o preocupare reală care îl face să „funcţioneze" normal, adică să vadă în mod real (nu „să se facă" că vede), să audă, să judece şi să aprecieze şi asta îl va conduce cu adevărat la ACŢIUNE. Dacă improvizatorul îşi va folosi simţurile înseamnă că el acţionează.

Totul trebuie făcut sub semnul lui „ Ce fac ?", dar şi „ De ce fac ceea ce fac?". Dacă am şti de la început „ Cum ?", situaţia s-ar afla sub controlul nostru 100%.

Aşadar improvizaţia are rolul de a capta partea nespusă a unui text, viaţa din afara scenei pe care o trăieşte un personaj şi care nu este vizibilă pentru spectator. Pentru un spectacol de teatru improvizaţia scenică e necesară pentru a face spectacolul să rămână permanent viu.

Nu există o metodă unică de predare a artei actoriceşti, dar cu orice preţ trebuie evidenţiat aşa zisul „ dresaj", care este o metodă de predare comodă, dar care subordonează individualitatea studentului-actor, îi distruge încrederea în propria sa personalitate, în potenţialul său creator şi îl va trasforma, pentru viitor, într-un simplu executant şi nu un actor creator, aşa cum ar trebui să fie. Frica de a nu greşi conduce inevitabil la duplicitate, la inconfort individual şi colectiv, la blocarea creativităţii. Imaginaţia poate fi inhibată de surse exterioare, ca obligaţia de a se comporta ca toată lumea, ceea ce conduce la uniformizare. Sunt şi alţi inamici ai imaginaţiei, precum: timiditatea, frica, mecanizarea, crisparea, rigiditatea, vanitatea, ideile preconcepute, lipsa de cultură. Ne aflăm într-o eroare majoră dacă susţinem prejudecata că actorul trebuie să se schimbe, să-şi schimbe felul de a fi, să se golească de propriile sale date şi procese, pentru a lăsa astfel loc liber „ noului personaj sau locatar" care „ închiriază" pentru un timp doar unele elemente ale identităţii sale.

Scanned with OKEN Scanner

Personajul cere viaţă, pretinde să existe ca fiinţă umană, inteligentă şi sensibilă, cere un trup, are contradicţii, cere să fie o „totalitate" vie. Omul din actor nu dispare în nici o împrejurare, decât atunci când îl ucide impostura. Actorul autentic nu se „predă" în totalitatea naturii sale în timpul jocului, nu reduce nimic din existenţa sa obiectivă.

Improvizaţia are, pe lângă rolul de descoperire şi autodescoperire, şi pe acela de dobândire a libertăţii personale, care poate înflori numai într-o atmosferă unde relaţiile asigură egalitatea între student şi profesor, unde a dispărut dependenţa studentului de autoritatea profesorului.

Esenţial în procesul de formare este ca fiecare student să participe liber la fiecare experiment, oricât de mică i-ar fi contribuţia. Trebuie lucrat cu studentul-actor aşa cum este el, şi nu aşa cum ar trebui să fie în mod ideal.

Chiar şi studenţii care nu lucrează efectiv şi doar privesc, au de învăţat, pentru că fiind prezenţi, înţeleg fenomenul. Un actor comunică sau nu comunică. Acest lucru este tot ce i se cere: să comunice. Simplitatea acestei cereri este tocmai ce-l încurcă pe studentul-actor la început de drum.

Actorii, aceşti magicieni ai realităţii, împinşi sau atraşi de o dorinţă lăuntrică spre zona necunoscută a imposibilului, începe să dea formă reală irealităţii, să cuprindă în vasele umane ale corpului lor forma informă a necunoscutului. Noi oamenii vrem să ştim, să scăpăm astfel de angoasa necunoaşterii, dar atunci când universul imediat, tangibil, nu ne oferă răspunsurile dorite, fugim neputincioşi într-un prezent personal ce ne apare mult mai comod, fără restricţii, fără ziduri, unde totul este posibil. Astfel păşim în lumea fantasticului, a absurdului, a imposibilului, a presupuselor mistere încă necodificate şi în care noi identificăm adevărul şi frumosul (frumosul ca armonie în haos), căutând puritatea în experienţă şi strălucirea morală în lumea ispitelor.

Realitate este şi imaginaţia, dar depinde numai de noi, de potenţialul de care dispunem în interiorul nostru să dăm concreteţe acestui univers. Imaginaţia ne deschide porţi noi,

Scanned with OKEN Scanner

aruncându-ne pe tărâmul misterios al tuturor posibilităţilor, în funcţie de acumularea (cunoştinţele) şi tendinţele (ca proiecţie a acţiunilor ce se vor desfăşura în viitor) fiecăruia.

Pentru dezvoltarea şi capacitarea imaginaţiei trebuie să apelăm la anumite jocuri şi exerciţii care ne vor dezvolta şi memoria fizică şi afectivă, ca depozitar pe mai departe a experienţei noastre de viaţă atât de necesare în crearea personajului interpretat, cât şi a universului spectacular nou creat.

Un exerciţiu de improvizaţie nu trebuie privit asemenea unei scene dintr-o piesă, sau ca o secţiune dintr-un drum prestabilit şi binecunoscut.

Prin aceste exerciţii de improvizaţie actorul va fi pus în condiţia de a înţelege că orice acţiune pe care o va face în realitatea existenţei cotidiene este determinată de o necesitate care generează tensiuni, crize, care fac posibilă şi necesară apariţia răspunsului imediat, propriu nivelului intuitiv dincolo de o construcţie intelectuală.

Exerciţiile de improvizaţie solicită actorului un sondaj minuţios şi exigent al capacităţii sale creatoare şi al celei de selectare din mijloacele de expresie proprii, pe cele definitorii pentru personalitatea sa.

Aceste jocuri colective şi individuale reprezintă materialul de lucru al improvizaţiei şi ele activează şi dezvoltă diferite capacităţi ale actorului implicat: relaxare, atenţie, concentrare, observare, adaptare, spontaneitate, receptivitate, memorare, coordonare, asociere, decizie, comunicare, autenticitate, expresivitate, asumare, ritm.

Improvizaţia presupune lucrul organic, moment cu moment, reacţia spontană în contact cu realitatea, concentrarea pe fiecare moment în parte fără să ştii dacă va exista ceva după aceea, fără să existe un control conştient al formei sau direcţiei.

Spontaneitatea este asemenea unei explozii care ne eliberează de tiparele vechi şi ne pune în situaţia de a ne confrunta cu o realitate în funcţie de care trebuie să acţionăm. Acest moment al eliberării personale, al transcederii

Scanned with OKEN Scanner

sentimentului de frică, implică participarea fiinţei din punct de vedere fizic, intelectual şi intuitiv, fiecare parte funcţionând împreună cu celelalte, ca un întreg unitar şi indivizibil ce „funcţionează" optim şi la valoare maximă.

Exerciţii

1) **TINE MINTE**

Participă: Întreg grupul.

Exerciţiul: Aşezaţi în cerc participanţii primesc o temă (domeniu, nume de persoane din acelaşi domeniu de activitate (Exemplu: animale, ţări, actori, scriitori, poeţi, obiecte din bucătărie, legume, fructe, flori, etc.)). Se va merge în sensul acelor de ceasornic şi fiecare din cei prezenţi va adăuga un element nou la cele spuse până atunci, după ce va menţiona mai întâi toate elementele numite de colegii participanţi. Cine greşeşte va ieşi din cerc. Va câştiga cel care va memora cele mai multe cuvinte.

Variantă: Se va lua prin sondaj din participanţii care au fost eliminaţi şi se va cere să-şi amintească cât mai multe cuvinte din cele folosite în joc, în ordinea iniţială.

2) **CONCENTRARE ASUPRA UNEI VIRTUŢI ABSTRACTE**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Vă aşezaţi într-o poziţie confortabilă şi încercaţi să vă concentraţi asupra unei virtuţi abstracte, respectiv compasiunea.

Compasiunea (comizeraţie) este sinonimă cu mila, cu milostenia, fiind un sentiment de înţelegere şi de compătimire faţă de nenorocirile cuiva.

Concentraţi-vă întreaga minte şi toate gândurile asupra acestei virtuţi cât mai mult timp posibil.

Scanned with OKEN Scanner

3) **CUVÂNTUL INTERZIS**

PARTICIPĂ: Grupul sau individual.

EXERCIŢIUL: Acest joc include exerciţii pentru activarea unui vocabular cât mai bogat necesar unui amplu act de creaţie artistică, dezvoltă atenţia voluntară şi imaginaţia. Se va menţiona faptul că este necesar ca la întrebările adresate să se răspundă în aşa fel încât un anumit cuvânt stabilit anterior să nu fie folosit, ci să se găsească alte formulări, care să constituie răspunsul la întrebarea pusă. Întrebarea trebuie astfel formulată încât să ceară în răspuns folosirea cuvântului interzis. Pentru exemplificare: cuvântul interzis „primăvară". Ca întrebare avem: „ Când se topeşte zăpada ?". Răspunsul poate fi: „ În anotimpul în care înfloresc ghioceii!" sau „ Când încep să înflorească pomii!".

4) **FAZAN**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Jocul este foarte cunoscut şi dezvoltă limbajul şi memoria, contribuind la formarea reţelelor neurale axo-dendritice. Începe atunci când unul dintre participanţi spune în gând alfabetul. Alt jucător spune la un moment da „Stop!", iar litera la care a ajuns cel ce spune alfabetul în gând va fi litera cu care v-a începe cuvântul prim din acest joc. Se spune un cuvânt format din cel puţin trei litere, iar următorul trebuie să formeze un cuvânt ale cărui prime 2 litere să fie identice cu ultimele 2 litere ale cuvântului spus anterior. Exemplu: prima literă „C", primul cuvânt „castrave-te", cel de al doilea cuvânt „ te-r-en", următorul va fi „ en-cicloped-ie", apoi „ ie-pu-re" şi „ re-staura-nt". Atunci când unul dintre jucători nu mai poate forma un cuvânt nou, sau nu mai ştie cum să formeze cuvântul cerut de regula jocului, el primeşte litera „F". În exemplul dat, nu se poate forma nici un alt cuvânt cu silaba primă „nt", iar participantul care este la rând va primi litera „F" şi va sta o tură pe bară (în afara jocului). Fiecare jucător are dreptul la 5 greşeli (sau blocaje de acest gen arătat mai sus), acumulând astfel pe rând literele de penalizare

Scanned with OKEN Scanner

A,Z,A,N, după care fiind FAZAN, iese din joc. Nu se folosesc nume proprii şi nici cuvinte de legătură. Nu se pot repeta cuvintele în cadrul aceluiaşi joc.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL X

DEFINIREA SPAŢIULUI

„Trebuie să încerci necontenit să urci foarte sus, dacă vrei să poţi să vezi foarte departe.” (Constantin Brâncuşi)

SPAŢIUL este forma obiectivă şi universală a existenţei materiei, inseparabilă de materie, care are aspectul unui întreg (continuum) neîntrerupt cu trei dimensiuni şi care exprimă ordinea coexistenţei obiectelor lumii reale, poziţia, distanţa, mărimea, forma, întinderea acestora. Este mulţimea de puncte care prezintă aceleaşi proprietăţi. Desemnează limitele între care se desfăşoară o acţiune. Este întinderea nemărginită care cuprinde corpurile cereşti, este văzduhul, locul care ne înconjoară, este perspectivă vastă, orizont larg, loc (liber) între două obiecte, distanţă, interval alb lăsat între cuvintele sau rândurile culese (la tipografie), interval între liniile unui portativ muzical, interval de timp, răstimp, cuprins, zonă, distanţă, depărtare, distanţă, interval, perioadă, durată care separă două momente, etc.

Avem „spaţiu aerian” ca porţiune de atmosferă corespunzătoare limitelor teritoriale ale unui stat şi în care acesta îşi exercită suveranitatea, avem „ spaţiul cosmic” ca întindere nemărginită situată dincolo de atmosfera pământului, avem „geometrie în spaţiu” ca ramură a geometriei care studiază figurile ale căror elemente sunt situate în planuri diferite, avem „ spaţiu verde” care este o suprafaţă acoperită cu vegetaţie aflată în perimetrul unei localităţi,”spaţiu locativ” ca suprafaţă a camerelor de locuit, etc.

EXERCIȚII

1) UNDE SUNT? – UNDE EȘTI ?

PARTICIPĂ: Grupul, dar se poate lucra și individual.

EXERCIȚIUL: Jocul propune ca cineva din grup să iasă din sală, iar apoi revenind să încerce a se comporta într-un anume fel cerut de un spațiu anume, iar ceilalți participanți trebuie să ghicească în ce spațiu se află colegul lor. Ca exemplu, acesta se poate comporta ca în baie, în bucătărie, în sufragerie, la cinematograf, în peșteră, pe terenul de tenis de câmp, pe plajă, la Polul Nord, în apă, pe șantier, în spațiul cosmic (imponderabilitatea), la vânătoare prin pădure, la roata olarului, la foc de tabără, etc.

Ca variantă se poate împărții grupul în echipe care se vor întrece pe aceleași coordonate ale jocului dat.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL XI

CREŞTEREA GRADULUI DE DIFICULTATE AL SARCINILOR SCENICE ÎN REGIM DE IMPROVIZAŢIE

După un anumit timp în care studentul actor a parcurs o etapă importantă a cursului de improvizaţie scenică apare o „autosuficienţă", o „părere" că „le ştii pe toate" şi acesta nu mai acordă aceeaşi importanţă cursului. Există impresia că se pierde timp şi mai important ar fi să se treacă la montarea unor spectacole în care, prin interpretarea anumitor roluri, s-ar vedea mai bine calităţile artistice ale tinerilor aspiranţi la statutul de actor. Numai mult mai târziu, când, aflându-se pe scena unui teatru sau într-un platou de filmare, actorul absolvent va trebui să rezolve o „situaţie scenică" aparent nerezolvabilă, într-un mod specific personajului pe care îl interpretează, devoalând calităţile sale interpretative şi creative, va înţelege ce înseamnă improvizaţia şi valenţele sale, dar va fi prea târziu. Atunci va căuta în afară sprijin, sfat şi ajutor spre a duce mai departe scena interpretată, iar apoi poate va încerca să afle mai multe despre această „provocare" perpetuă care este improvizaţia. Ca şi în viaţă, când suntem puşi în situaţii speciale şi trebuie să „improvizăm" ieşirea din situaţie, aşa şi în teatru şi film trebuie să fim gata permanent să refacem coordonatele universului spectacular în care se „mişcă" caracterul nostru, să îi aducem noi valenţe şi potenţe neghicite şi neştiute iniţial. Pentru aceasta este necesar să creştem permanent gradul de dificultate al sarcinilor scenice în regim de improvizaţie.

GRAD este numele dat mai multor unităţi de măsură folosite pentru diverse mărimi variabile, în cadrul unor sisteme

sau scări de reper. Avem „ grad centezimal" (grad care reprezintă a suta parte dintr-un unghi drept), „ grad de latitudine", „grad de libertate" (ca indice care arată posibilităţile de mişcare ale elementelor unui sistem mecanic), „ grad alcoolic" (fiecare dintre procentele de alcool pur din volumul unui lichid alcoolic; "Ştric"-în Transilvania), „ grad de comparaţie" (ca şi categorie gramaticală specifică pentru adjectiv şi adverb, având trei aspecte: pozitiv, comparativ şi superlativ), "grad de rudenie" (raport de apropiere între rude), „ în ultimul grad" (ca stadiul cel mai avansat, cel mai grav), „ grad de cultură" (ca nivel), „ în cel mai mare grad" (la maximum), „în cel mai mic grad", etc.

Este valoare a unei mărimi, considerată în raport cu o valoare de referinţă. Reprezintă fiecare dintre treptele sistemului de organizare a unei instituţii, fiecare dintre treptele ierarhiei unor funcţii (locul pe care îl ocupă cineva în ierarhia unor funcţii; persoană care ocupă o anumită funcţie în această ierarhie).

Gradul este nivel, este funcţie, este rang, este treaptă, este unitate de măsură a unghiurilor, a longitudinii şi a latitudinii, treaptă de dezvoltare a ceva, etapă în evoluţia unui proces.

DIFICULTATE este greutatea de a face ceva. Este piedică, obstacol, impas, impediment, inconvenient, neajuns, nevoie, obstacol, opreliţte, stavilă, opreală, poticală, potrivnicie, scandal, sminteală, anevoinţă, nevoinţă, poprire, stenahorie, barieră (figurativ), handicap, hop, greu, problemă, şicană, adversitate, vicisitudine.

Există „ a crea (a face) dificultăţi" cu sens de a pune piedici, a opune rezistenţă, a se împotrivi sau „ caracter dificil".

SARCINA este o îndatorire pe care o îndeplineşte cineva, este o greutate, o povară, apăsare, balast, obligaţie, oficiu, atribuţie, angajament, legătură, menire, funcţie, răspundere (materială sau morală), misiune, calitate, slujbă, stare a femeii

Scanned with OKEN Scanner

gravide (graviditate, sarcină, gestaţie), mărime fizică care produce o stare de solicitare mecanică într-un corp solid deformabil sau într-un sistem fizic, este putere activă dată sau luată de un sistem tehnic generator, transmiţător sau trasformator de energie.

Putem avea:„ a da pe cineva în sarcina cuiva" (a da pe cineva în grija cuiva), „ a pune ceva în sarcina cuiva" (a face pe cineva vinovat sau răspunzător de ceva), „sarcină electrică" (ca mărime scalară ce caracterizează proprietatea unui corp de a crea în jurul său un câmp electric sau de a fi acţionat atunci când se află în câmpul electric al altui corp), „a cădea în sarcina cuiva" (a face pe cineva să răspundă de ceva (a reveni)).

REGIM este un sistem de organizare şi de conducere a vieţii economice, politice şi sociale a unui stat, este formă de guvernământ a unui stat, este un ansamblu de condiţii externe invariabile care pentru un anumit interval de timp determină dispoziţia, funcţionarea sau modul de utilizare a unor sisteme tehnice, este un raport gramatical dintre două cuvinte care sunt în aşa fel legate între ele încât unul depinde de celălalt şi capătă forma cerută de cuvântul de care depinde.

Avem „regim parlamentar" (ca formă de guvernământ în care puterea supremă în stat este deţinută de un parlament; guvernare, orânduire), „regim preferenţial" (prin care se acordă avantaje în relaţiile de comerţ exterior de către un stat altui stat, pe bază de reciprocitate; este o perioadă de guvernare a unui partid politic, a unui rege; este un sistem de norme sau de reguli proprii activităţii sau vieţii dintr-o instituţie, dintr-o întreprindere; este un mod de viaţă, totalitatea condiţiilor de viaţă, de lucru, dintr-un anumit loc; este totalitatea regulilor impuse modului de viaţă sau de alimentaţie a unei persoane suferinde), „ regim alimentar" (folosirea alimentelor în conformitate cu anumite reguli impuse de condiţiile de sănătate sau de boală a unei persoane), „regim hidrologic" (ansamblul mărimilor variabile caracteristice unei ape sau unui bazin

Scanned with OKEN Scanner

hidrografic), „regim hidric" (ansamblul fenomenelor de mişcare şi de reţinere a apei în sol).

Regimul este manieră, gen, fel, mod, modalitate, sistem, stil, reacţiune, dietă, cumpăt, post.

Regimul stabileşte regulile ce trebuiesc respectate pentru bunul mers al actului improvizaţiei.

Creşterea gradului de dificultate a sarcinilor ce le are de îndeplinit actorul se face şi pe baza unui „acord" de acceptate, acord tacit sau chiar scris. Improvizaţia nu cere neapărat un scenariu fix scris în prealabil. Se poate lucra pe o „canava", pe baza unor date prezentate la începutul exerciţiului. Când se lucrează pe un scenariu, actorul ştie mult mai multe despre piesa respectivă – dacă este o piesă clasică, cunoscută – şi despre ceea ce are de jucat. El ştie unde are loc acţiunea şi ce personaj trebuie să interpreteze. Cunoaşte, deasemenea, relaţiile dintre personajul lui şi celelalte personaje. Ştie ce trebuie să spună şi poate învăţa replicile. Fiind bine pregătit, actorul ştie cine sunt celelalte personaje, cât şi intenţiile acestora.

Un improvizator care nu are acces la un scenariu, nu ştie nimic din aceste lucruri de mai sus când începe o scenă. El se va confrunta cu un moment scenic care poate deveni ceea ce îşi imaginează el. Actorul-improvizator poate juca orice personaj pe care îl alege la începutul exerciţiului, de aceea alegerile lui pot fi infinite. Totul este să se decidă circumstanţele acelui moment interpretativ, iar cea mai importantă cale pentru a decide aceste circumstanţe este stabilirea „acordului", a „convenţiei colective" ce poate suda relaţiile interpersonale şi ajuta fluidizarea fluxului creator comun.

Cel ce improvizează trebuie să agreeze toate faptele şi circumstanţele care stabilesc scenele între el şi parteneri, prin dialog, comportament sau acţiune. Dacă ţi se spune că eşti un zidar, trebuie să fi de acord că eşti un zidar. Dacă trebuie să joci ca şi când te-ai afla într-o maşină, trebuie să accepţi acest

Scanned with OKEN Scanner

lucru şi să te comporţi ca atare. Dacă ţi se spune că este cald şi ai ajuns în staţia de autobuz, trebuie să îţi laşi bagajul jos şi să-ţi cumperi o răcoritoare.

Dacă se spune că un personaj cu numele de Maria începe scena stând aşezată şi bătând ceva la calculator, iar în momentul următor intră partenerul ei, Dan, şi spune: „-Am adus aceste documente, pentru raportul dumneavoastră, Doamnă!", după care îi înmânează nişte hârtii, vedem clar că cei doi au început să creeze circumstanţele unei scene. Tu poţi gândi că sunt prea puţine sau prea multe date pentru o scenă, că personajele nu au prea multe lucruri pentru care se pot pune de acord. Adevărul este că au deja prea multe premise. Pare destul de evident faptul că Maria lucrează la un raport: foloseşte o tastatură de calculator. Dar poate fi şi altfel dacă nu există „acordul". La intrare, Dan o întreabă ce face, iar Maria, în loc să îi confirme faptul că lucrează la un raport, poate spune:„-Idiotule! Azi nu lucrez la raport. Scriu un roman poliţist." Acest exemplu este exact opusul „acordului" iniţial şi se numeşte Negare.

Acest acord nu trebuie aplicat şi asupra faptelor indisputabile. El se aplică în aceeaşi măsură şi pe lucrurile care pot să nu fie spuse, dar care sunt implicate în construirea acţiunii. Urmând exemplul de mai sus, putem stabili că cei doi lucrează la acelaşi birou, dar Dan este subalternul Mariei, pentru că a numit-o „Doamnă". Orice ar adăuga actorii acestei scene, trebuie să fie în acord cu informaţia iniţială, trebuie să se potrivească cu faptele relatate deja pe scenă.

Dincolo de acest simplu acord cu partenerii, actorii trebuie să adauge informaţii despre scenă, cu fiecare acţiune, replică sau dialog, chiar de la începutul exerciţiului dramatic. Reluând exemplul de mai sus, Dan intră în scenă, dar nu spune: „-Văd că lucraţi la calculator!" Asta pentru că există acordul, iar personajele ştiu foarte bine ce fac. Dan ştie că Mariana lucrează la calculator pentru finalizarea raportului, iar acest fapt îi ajută pe amândoi partenerii să aibă o scenă reuşită.

Scanned with OKEN Scanner

Acest acord este foarte important în a crea momente unice şi interesante. O bună analogie se poate face cu jocul de ping-pong (tenis). Primul jucător începe partida şi serveşte mingea cu prima replică sau cu prima acţiune. Celălat jucător-partener îi întoarce mingea, răspunzând la replica primită sau la acţiunea propusă de primul partener. La fiecare lovitură, mingea trece peste fileu, iar o nouă informaţie este adăugată celor pre-existente, tot acest proces făcând ca momentul scenic să fie cât mai veridic, cât mai precis. După cum se poate observa, acordul iniţial poate stabili unul sau două lucruri care se vor desfăşura cu ocazia primele lovituri de ping-pong, apoi se aşteaptă şi se speră ca replicile şi acţiunile să curgă, constituindu-se în momentul scenic dorit.

Alegerile care se fac pentru stabilirea acordului trebuie să ţină seama şi de armonia scenei, de armonia relaţiei care există între personaje. Trebuie să alegi un punct de vedere care este în acord cu scena partenerului. Dacă tot alegi, alege ce îţi place şi să îţi placă situaţia în care personajul tău este implicat. De obicei trebuie să fii deschis şi agreabil la propunerile de acţiune pe care partenerul tău le iniţiază. Dacă partenerul tău spune : „-Să facem ouă prăjite!", tu te poţi duce la frigider şi scoţi ouălele, apoi uleiul, vasul în care pregătiţi mâncarea, etc. Nu trebuie să te gândeşti prea mult la asta, nu trebuie să faci dezbateri, ci doar să acţionezi, în special dacă implică o acţiune pe care o poţi îndeplini pe scenă, în locul pe care l-ai stabilit.

Se poate întâmpla ca partenerul tău să sugereze să faci un lucru pe care personajul tău nu vrea să îl facă. Atunci, nu numai că nu te vei opri din acţiune, dar ai chiar mai multe motive de a face lucrul sugerat. Publicul care priveşte personajele face multe lucruri pe care nu le doreşte cu adevărat (aflându-se în întunericul sălii şi „purtaţi de valul" spectacolului, spectatorii au tot felul de reacţii surprinzătoare, de necrezut iniţial). Aşa şi noi putem face ceva ce ar părea în dezacord cu scena, dar care poate devine sarea şi piperul scenei respective. De exemplu, scena poate începe cu replica: „-Dacă nu mănânci spanacul, nu vei primi îngheţată!" Nu trebuie să

Scanned with OKEN Scanner

faci din asta un caz special, ci trebuie efectiv să mănânci spanacul. Fii rezonabil şi mănâncă-l! Iniţierea implică faptul că nu îţi place spanacul, pentru că altfel de ce ar insista celălalt să îl mănânci. Ce poţi face apoi ? Ai dori să te certi ? Tocmai ţi-am spus că nu te poţi certa şi că trebuie să mănânci spanacul. OK. Dar asta nu înseamnă că trebuie să îţi şi placă! Devine chiar amuzant să priveşti pe scenă un om care face lucruri pe care nu vrea să le facă. Adu-ţi aminte: „ **Fă lucrul acela pe care personajul tău nu vrea să îl facă!"**

Personajele dintr-o scenă trebuie să aibă opinii comune. Dacă unul dintre personaje stabileşte că avem o casă la munte, celălalte personaje trebuie să fie de acord cu acest fapt. Dacă se întâmplă ca unuia dintre personaje să nu îi convină că avem casa la munte este chiar foarte bine, pentru că poate să nu-i placă această situaţie.

Nu trebuie stabilit un lucru în scenă pe care partenerul tău nu vrea să îl facă. Nu „personajul" este acela ce nu vrea să îl facă, ci chiar „actorul" nu doreşte acest lucru, nu se simte confortabil cu acest lucru impus pe scenă. Acest fapt cere să facem apel la judecată, standardul relaţiei dintre parteneri fiind cu totul altul decât în mod normal, acesta depinzând de sensibilitatea celuilalt şi de nivelul de încredere dintre actori. Ca exemplu putem spune să se înceapă cu o replică de genul: „- Dă-ţi pantalonii jos, că vreau să te pedepsesc!". Unii dintre improvizatori ar putea să facă acest lucru fără nici o reţinere, dar cei mai mulţi dintre ei nu. Dacă tu ai iniţiat o scenă în care partenerul tău se simte inconfortabil şi refuză să fie de acord cu ea, tu eşti cel care a greşit şi nu el.

Dacă scena începe cu un improvizator care spune: „- Îmi este foame! Vreau să mănânc ceva!", înseamnă că s-a iniţiat o problemă. Urmează să se dea un răspuns de genul: „- Uite acolo, sus pe deal, un măr plin de mere roşii! Hai să le culegem!" Aceasta ar fi o idee bună. O altă idee poate fi: „- Dacă vii cu mine, ştiu un motel la o oră de mers pe jos, unde au o mâncare tradiţională foarte gustoasă!". De fapt răspunsul tău nu cuprinde o rezolvare imediată a acestei imperioase necesităţi

Scanned with OKEN Scanner

de a mânca, ci tu spui: „- Întradevăr că îţi este foame, dar nu vei mânca chiar aşa de curând cum crezi!"

Vei constata că scenele devin mai interesante dacă se „creează" probleme, dacă se „înrăutăţeşte" situaţia dată. Dacă este o scenă cu o nuntă, iar cineva îşi spune că mireasa pare şi mai grasă decât este cu adevărat în rochia festivă, tu răspunde-i că da, are dreptate. Dacă te afli într-o încăpere cu un robot periculos, închide uşile pe dinăuntru şi fă tot ce poţi să scapi în ultimul moment. O greşeală ce poate fi des întâlnită pe scenă este aceea că actorii au tendinţa să se apere, să scape de problema apărută cât mai repede. În viaţa reală este un lucru natural să faci asta, dar nu te ajută deloc la improvizaţie. Dacă cineva – un partener – te acuză de ceva sau stabileşte că eşti un personaj negativ, nu îl contrazice ci fii de acord cu el. Dacă îţi spune:"- Ce urât te porţi cu mine!", foarte bine, pentru că te vei purta urât cu el şi pe mai departe. Dacă te acuză că îl păcăleşti cu ceva, este foarte bine, pentru că tu chiar îl vei păcălii cu ceva pe parcursul scenei. Dacă ţi se pune că eşti un rasist, nu nega ci îmbrăţişează ideea de a fi rasist. Este foarte distractiv să fii un personaj negativ pe scenă, iar dacă cineva stabileşte lucrul acesta, tratează-l ca pe un dar neaşteptat.

Se poate întâmpla ca partenerul tău chiar să îţi propună ceva absurd sau nebunesc. Ce vei face ? Vei accepta sau nu ? Răspunsul tău la astfel de propuneri va depinde de lucrul iniţiat anterior, dar în general, există două posibilităţi de a rezolva propunerea colegului tău:

a) Vei trata ceea ce ţi se propune ca pe un lucru absurd. Ca exemplu putem avea o scenă în care priveşti cu un alt părinte la un joc de tenis de câmp al copiilor, iar acesta îţi spune că dacă copilul lui va pierde acest meci de tenis, el îi va omorâ câinele pe care i l-a cumpărat de ziua lui. Este mai mult ca sigur că şi-a ales să joace un personaj absurd. Dacă tu îi vei răspunde: „- Ce draguţ! Bună idee!", înseamnă că nu admiţi faptul că personajul este nebun şi că se comportă absurd, că ignori semnalele pe care ţi le dă partenerul, negându-i caracterul nou creat. Tu va trebui să fii „un om normal" şi să-l

Scanned with OKEN Scanner

tratezi ca fiind absurd, adică ceva de genul: „ – Cred că glumiţi! Eu, dacă copilul meu pierde, îi voi promite că vin cu el la antrenament mai des, pentru a putea fi mai pregătit pe viitor."

b) Varianta a două prevede ca tu să tratezi această absurditate ca fiind un lucru normal, chiar banal. Răspunde-i : „ – Sper că, înainte să omori câinele în faţa lui, întâi îi aplici o bătaie bună, pentru ca să înţeleagă ce înseamnă să fii un bun sportiv în ziua de astăzi!"

Dacă în primul exemplu tratezi propunerea partenerului tău ca fiind absurdă, în al doilea caz creezi o scenă în care personajele se comportă absurd, într-o lume total absurdă.

Acordul este fundamentul improvizaţiei, influenţând fiecare aspect al scenei pe care trebuie să o improvizezi. El te ghidează şi te provoacă cu fiecare scenă nou creată.

Viola Spoling a folosit jocurile şi exerciţiile pentru a ajuta actorii să intre într-un spaţiu în care întrebările normale CINE ? CE ? şi UNDE ? sunt dizolvate într-un teatru spontan.

Încă de la naştere se află în noi abilitatea de a ne juca. Dacă vrei să joci într-un teatru trebuie să te exprimi într-un mod cât mai natural. Viola Spoling, recunoscând această sursă de energie creatoare, aplică anumite forme ale jocului în disciplinele teatrale, de aici rezultând câteva tehnici specifice. În concepţia ei, nu contează dacă pierzi sau câştigi un joc, ci CUM vei juca! Situaţia de a te afla în joc schimbă ceea ce „ar trebui" să faci în „ vrei să faci!", pentru că joaca înseamnă PREZENŢĂ, iar prezenţa este CHIAR ACUM-AICI.

Dacă jocurile teatrale sunt Fundamentul improvizaţiei, „a juca" este chiar Centrul Teatrului.

Scanned with OKEN Scanner

EXEMPLE DE JOCURI:

1) **Emoţie intensă**: sunt în scenă doi jucători cărora publicul le sugestionează cine sunt şi unde se află. Un al treilea jucător le va propune diverse emoţii, trăiri noi pe care trebuie să şi le însuşească.

2) **Animale:** Publicul stabileşte pentru fiecare jucător un animal, iar improvizatorii trebuie să exploreze animalul respectiv din punct de vedere fizic şi verbal, în acelaşi timp trebuid să interacţioneze cu ceilalţi participanţi ca un „ animal", în final finisând comportamentul acestuia la unul cu aptitudini umane.

3) **Poezie**: Poezia este de mai multe feluri: cu rimă, fără rimă, haiku, etc. Totul porneşte de la un cuvânt spus de public, iar improvizatorul este liber să îşi aleagă stilul de poezie pe care doreşte să o improvizeze şi să o interpreteze în premieră absolută.

4) **Rapid / Încet:** Doi participanţi iau parte la acest joc. După ce au aflat unde are loc acţiunea şi cine sunt în această scenă, începe acţiunea propriu zisă. Al treilea participant sau antrenorul-profesorul îi opreşte brusc din acţiune (îi „ îngheaţă"), cerându-le să repete scena în sens invers, la început prin mişcări lente, apoi din ce în ce mai repede.

5) **Soapta:** Doi parteneri, după ce publicul le-a stabilit caracterele şi locul de joacă, trebuie să joace o scenă ca fiind într-un mare potenţial pericol, sau într-un loc unde se vorbesc secrete mari, necesitând vorbire în şoaptă.

6) **Să construim o poveste**: Întreaga echipă se află pe scenă, iar publicul cere o poveste improvizată, al cărei titlu tot publicul îl hotărăşte. Echipa va face tot posibilul spre a crea povestirea cerută de public.

Scanned with OKEN Scanner

O scenă de improvizaţie trebuie să aibă un conflict (obiectiv) şi un obstacol. Exerciţiul beţivului este caracteristic pentru acest gen de scenă, chiar dacă a fi beat este o caracterizare primitivă. Obiectivul scenei este să poţi lua o sticlă din partea cealaltă a camerei. Care este obstacolul, fiind beat (adică sub influenţa alcoolului) ? În primul rând traiectoria normală a unei mişcări în spaţiu este linia dreaptă. Dacă îţi propui acest lucru – să mergi drept, tu fiind beat – este deajuns pentru obstacole. Poţi să variezi şi să adaugi culori noi. Poţi adăuga vârsta, naţionalitatea personajului. Dacă vrei, poţi lărgi conflictul: camera în care te afli este întunecată, atmosfera este cât mai sumbră. Recuzita minimală poate cuprinde o pălărie şi un baston, ca la nemuritorul Charlot.

EXERCIŢII

1) CINE VREA SĂ FIE ACTOR ?

Participă: Grupul.

Exerciţiul: Se dă o temă de către conducătorul jocului care se cere a fi dramatizată în prezenţa celorlalţi participanţi. De exemplu: „ La magazin", „La piaţă", „ La telefon", „ La medic", „ La săniuş", „ La masă, „ În deşert", „ La Polul Sud", „ În bazinul de înot", etc. Tema va fi abordată de un participant, dar pe parcurs se pot implica şi ceilalţi, respectându-se regulile stabilite de participantul prim (ca locaţie, ca relaţie, etc.).

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL XII

STIMULAREA IMAGINAŢIEI PENTRU TRASFORMAREA REALITĂŢII FICTIVE ÎN REALITATE OBIECTIVĂ PERSONALĂ

„Nu există un afrodisiac pentru inocenţă."
(Jean Baudrillard)

Cu toţii am privit filme S.F. şi am văzut cum poate arăta un univers ficţional. Credem că este destul de simplu să ne descurcăm într-un astfel de Univers în care alte legităţi sunt valabile. Nu este chiar aşa de simplu acest lucru pentru că totul depinde de imaginaţia noastră. Dar ce este imaginaţia ?

IMAGINATIA este acea capacitate omenească de a crea reprezentări sau idei pe baza percepţiilor, reprezentărilor sau ideilor acumulate anterior. Ea este o reprezentare produsă de acea facultate, este întruchipare, fantezie, imaginaţiune, inventivitate, închipuire, transformare.

TRANSFORMAREA este devenire, este dezvoltare, evoluţie, modificare, prefacere, schimbare, metamorfozare, modificare, prelucrare, schimbare, strămutare, mutare, preobrajenie, răsturnare, trecere, tratament, formare. Este lovitură în meciul de rugbi sau ansamblu de stări succesive prin care evoluează un sistem fizico-chimic, în funcţie de schimbarea uneia sau mai multor mărimi ce îl caracterizează, este corespondenţă, aplicaţie sau funcţie între două mulţimi de puncte, este schimbare de înfăţişare (căpătare a unei alte forme, alt aspect), este prefacere a realităţii.

Scanned with OKEN Scanner

REALITATEA este o categorie filizofică ce desemnează tot ceea ce există efectiv, este existenţă efectivă, obiectivă, este fapt concret, lucru real, stare de fapt, adevăr, veridicitate, veracitate, veritate, este natura, este universul în care trăim. Realitatea este materia care există în afara conştiinţei omeneşti şi independent de ea. Ea poate fi efectivă, obiectivă, posibilitate înfăptuită, etc.

Avem şi expresia: „ în realitate" cu sens de : de fapt, efectiv, în adevăr.

La polul opus avem irealitatea, închipuirea, visul, lucrul fictiv.

FICTIV este ceva care nu există în realitate, care nu aparţine realităţii, care este plăsmuit sau există doar în mod convenţional. Este fals, imaginar, ideal, inexistent, aparent, ireal. Ceva fictiv poate exista numai în virtutea unui acord dintre persoane, realizat printr-o convenţie. El există în afara conştiinţei omeneşti şi independent de ea.

OBIECTIV este ceva care denotă exactitate în procesul de reflectare a realităţii, este ceva nefalsificat, este veridic, real, material, drept, este ţintă, cauză, scop, ţel.

Poate fi şi „ obiectiv fotografic" (fotoobiectiv), „obiectiv"(ca sistem de lentile), „obiectiv" (ca ţintă militară), „obiectiv turistic" (ca destinaţie de vacanţă).

Obiectivul are la celălat pol subiectivul.

PERSONAL este ceva care aparţine unei anumite persoane (fiind proprietatea lui), este privitor la o anumită persoană, este caracteristic pentru o anumită persoană. Este individual, este propriu, particular, partnic, privat, „în persoană", „însuşi", original, propriu.

Avem „legături personale" (legături de prietenie), „răspundere personală" (răspunderea care revine cuiva sau pe care şi-o asumă cineva), „tren personal „ (tren de persoane care circulă cu viteză redusă şi care opreşte în toate staţiile),

Scanned with OKEN Scanner

„pronume personal" (pronume care desemnează anumite persoane), „mod personal" (mod verbal ale cărui forme se modifică după cele trei persoane), „ personal"-ul unei intreprinderi-firme (colectiv salarial; servicii de angajare), etc.

Pentru a transforma realitatea fictivă în realitate obiectivă personală va trebui ca, odată ajuns pe scenă – sau în spaţiul de joc dat – să ne supunem unor principii esenţiale:

a) „Observă şi ascultă!"

Este foarte important să observi tot ce se află în jurul tău şi să asculţi cu atenţie ceea ce universul sonor îţi aduce în întâmpinare. Nu trebuie pierdut nici un fapt cât de mărunt care se petrece pe scenă şi trebuie să ne amintim tot ce am experimentat în acest spaţiu magic. Intenţiile, inflexiunile vocilor, subtextele, emoţiile partenerilor, dar şi ale tale proprii, trebuiesc „ascultate", acceptate ca un adevăr al realităţii nou create şi asimilate. Trebuie să te focusezi pe înţelesuri, nu pe cuvinte.

b) „ Ieşi din tine!"

Momentul tău creativ apare atunci când publicul experimentează împreună cu tine, nu atunci când doar intuieşte că ai gândit într-un anumit fel. Trebuie să fii pregătit – ca într-un meci permanent de tenis – să arunci sau să primeşti idei, premise; preia replicile imediat ce ţi-au fost date şi răspunde în ritmul cerut de scena aflată în desfăşurare.

c) „ Să ai un obiectiv!"

Fiecare personaj are nevoie de o forţă conducătoare care să îl îndrume în scenă, în plină acţiune. Această forţă este strâns legată de modul cum se vor desfăşura scenele cu partenerii săi. Prinde-te ca un alpinist de fiecare colţ de stâncă pe care îl doreşti escaladat, de fiecare lucru pe care ţi-l doreşti, înainte de a fi obligat să schimbi situaţia scenică în care te afli. Fii foarte precis şi atent la tot ceea ce se întâmplă pe scenă. Rămâi permanent consecvent cu ceea ce îţi propui şi doreşti cu adevărat.

Scanned with OKEN Scanner

d) „ Ferește-te de negativism!"

Este foarte neplăcut ca publicul să observe o anumită disonanță din cadrul unui grup. Tu creează liantul, adu în scenă personaje care doresc să fie în grup, să fie împreună și să nu dea senzația de resemnare cu situația lor penibilă de pe scenă. Lasă la capitolul subtext animozitățile apărute pe scenă. Apariția unui conflict în timpul actului artistic este clar un pericol major. Tu fii pasionat cu adevărat de joc, nu devenii pasiv – agresiv. Va fi mult mai grav dacă vei încerca să aplanezi conflictul în direct. Nu pierde timpul cu acest lucru și mergi mai departe în actul de creație, în desfășurarea acțiunii scenice.

e) „ Fii acum, aici!"

Fii activ acum, în prezent, nu în teorii și filozofii trecute sau viitoare.

f) „ Fii ocupat!"

Va trebui, pentru a susține concentrarea la maximum, să ai o activitate constantă și proactivă. Urmează deviza: „Arată-ne, nu ne spune!".

g) „Spațiul-Locația"

Unul din elementele cele mai importante în construirea unei scene este a ști „unde" se petrece acțiunea. Dacă ști locația, comunici mult mai bine cu partenerii și chiar cu publicul.

h) „ Motivația „

Trebuie să motivezi prin mesajul tău personal prezența ta unică în activitatea scenică. Decât să te retragi în eul tău interior, în individual, mai bine să îți exprimi clar emoția în ceea ce faci, comunicând artistic prin „cum" faci în modul tău unic de exprimare.

g) „ Cine ești ? "

Înainte de a intra în scenă trebuie să fii „plin" de personajul pe care urmează să îl interpretezi, să „conții" fizicalitatea personajului, emoția acestuia și dorința de joc. Odată accesată această stare, trebuie să fii gata să împărtășești toate aceste lucruri cu partenerii tăi.

Scanned with OKEN Scanner

i) „Inițiere"

Trebuie să te asiguri permanent că partenerul tău te poate vedea și auzii, spre a asigura contactul minimal cu acesta și astfel să poți stabili relația scenică.

EXERCIȚII

1) **PUNCT DE CONCENTRARE – SEMNAL**

PARTICIPĂ: Grup de patru subiecți.

EXERCIȚIUL: Se spune o poveste, iar participanții se gândesc câteva momente la câteva poziții pe care le pot adopta inspirați de această povestire. Pozițiile pe care le vor lua participanții vor folosi întregul spațiu scenic cu facilitățile sale. Grupul se adună în cerc, iar după auzirea semnalului stabilit fiecare va ocupa locul și poziția aleasă, care trebuie să fie justificată în cadrul acțiunii scenice propuse până în acel moment, în ordinea stabilită de conducătorul jocului.

2) **FAMILIA CUVINTELOR**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIȚIUL: Se stimulează imaginația și creativitatea prin acest joc. Printr-o numărătoare stabilită de participanți se alege unul dintre ei. Acesta spune un cuvânt și ceilalți participanți la joc trebuie să scrie timp de un minut toate cuvintele care au o legătură cât de mică în raport cu acel cuvânt ales. Câștigătorul este acela care scrie cele mai multe cuvinte și acesta va alege cuvântul pentru următorul joc.

3) **ÎMPĂRATE, ÎMPĂRATE, CÂT E CEASUL LA CETATE ?**

PARTICIPĂ: Grupul împărțit în echipe de câte 3 participanți.

EXERCIȚIUL: Acesta este un joc distractiv de dezvoltare a imaginației. Se alege un Împărat. Participanții se duc la o

Scanned with OKEN Scanner

anumită distanţă de acesta, iar fiecare participant întreabă, pe rând: „ - Împărate, Împărate, cât e ceasul la cetate ?" Împăratul le spune să facă diferiţi paşi (de exemplu: paşi de furnică – se pune piciorul în faţa celuilalt; mămăligă – se face o săritură învârtindu-se; peştele – o săritură în faţă, uriaşul – un pas de uriaş, piticul – se merge în „pasul piticului", etc.). Le poate spune să facă şi paşi înapoi sau lateral, în cruciş, etc., pentru ca mai apoi să le spună cât este ceasul.

4) **PENTRU CE ESTE ? LA CE FOLOSEŞTE ?**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Se adună cel puţin 10 lucruri diferite care se pot folosi la scenă sau în viaţa de zi cu zi (creioane, ochelari, chei, pensulă, telefon, căciulă, servietă, scaun, piatră, piepten, etc.). Participanţii stau încerc. Conducătorul jocului ia fiecare obiect şi întreabă la ce foloseşte. Apoi face pe neştiutorul şi încurcă lucrurile (Exemplu: „Ceaşca o folosim pentru a ne spăla pe dinţi cu ea ?").

5) **ADAM ŞI EVA**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Se stă în cerc şi se aleg doi participanţi: un băiat şi o fată. Sunt legaţi la ochi, iar cel care va fi Adam va avea şi o cravată. Acest va striga:"- Eva!" şi va încerca să-şi dea seama după răspunsul celuilalt participant unde se află acesta. Dacă îl ajunge şi îl atinge cu cravata, jocul se termină şi se schimbă perechea.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL XIII

JOCURI DE DESCOPERIRE ŞI REDESCOPERIRE A MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR

„Teoriile nu-s decât mostre fără de valoare. Numai fapta contează!"(Constantin Brâncuşi)

Fiecare scenă interpretată cere participanţilor prospeţime a interpretării şi vivacitate. Aceasta se poate induce prin descoperirea şi redescoperirea spaţiului în care are loc acţiunea, prin recreerea realaţiilor dintre participanţi, prin crearea de noi obstacole provocatoare de imaginaţie, etc. Descoperirea şi redescoprirea permanentă a mediului înconjurător antrenează celelalte calităţi necesare artei actoriceşti, dar ne dau şi o altă bucurie de viaţă, o altă perspectivă asupra viitorului, o altă emoţie creatoare, o altă „fereastră" deschisă spre tărâmul inefabil al Inorogului.

DESCOPERIREA este acţiunea de a (se) descoperi şi rezultatul acesteia, sau ceea ce a fost descoperit (obiect sau fenomen). Descoperirea este găsire (a unui obiect ascuns, un lucru căutat, necunoscut), pătrunderea unei taine, a unui mister, dezvelire, inventare, ghicire, bănuire, dezvăluire, decelare, surprindere, stabilire (cine a descoperit), trădare, revelare, a da pe faţă, a scoate la iveală, a destăinui, a dezvălui, a divulga, a arăta aşa cum este, a face cunoscut publicului larg.

Avem „descoperire" ca acţiune de ridicare a ceva ce le acoperă de pe un obiect sau de pe o persoană (a ridica pălăria, a scoate căciula), a lăsa ceva neocrotit, neapărat, expus unui potenţial atac (ex.: un corp de armată), „descoperire" ca lipsă de acoperire legală, „descoperire"sau „a te da de gol" (a se trăda, dezvălui).

Scanned with OKEN Scanner

Poţi spune: „ A descoperit America! ” (cu sens de ” Ce să-ţi spun !”) cuiva care face caz de un lucru ştiut, cunoscut de toată lumea, în bătaie de joc.

REDESCOPERIREA este acţiunea de a redescoperi şi rezultatul acesteia. Redescoperirea este regăsire, descoperire din nou.

MEDIUL este natura înconjurătoare alcătuită din totalitatea factorilor externi în care se află fiinţele şi lucrurilor. Mediul poate fi intern sau extern. Mediul intern este totalitatea umorilor în care se scaldă celulele organismului.

Sunt medii şi „medii”, precum: ”mediul de cultură” (este o soluţie nutritivă sterilizată, utilizată pentru înmulţirea microbilor în laborator, în diverse scopuri) sau „mediul social” (este societatea, lumea în mijlocul căreia trăieşte cineva, este ambianţa).

Mediul poate fi o substanţă solidă, lichidă sau gazoasă, câmp electromagnetic sau gravitaţional, în care se desfăşoară fenomene fizice.

”Mediu” este şi o persoană care poate în stare de hipnoză, de transă, să comunice cu spiritele şi care poate servi ca intermediar între acestea şi cei vii. Mediu este ceva care se află la mijloc, în mijloc sau este mijlociu. Avem „învăţământ mediu” (ca treaptă a învăţământului public, între învăţământul elementar şi cel superior), „ şcoală medie” (şcoală a învăţământului mediu), „termen mediu” (al doilea termen al silogismului), „medie aritmetică” (rezultatul obţinut din împărţirea sumei mai multor mărimi la numărul lor), „unde medii” (unde radio cu lungimea între 100 şi 1000 metri; domeniu cuprins între 186,9 m şi 571,4 m destinat posturilor naţionale de radiodifuziune), „ în medie” (ca o măsură intermediară între cantităţile sau calităţile diferitelor elemente componente: una cu alta, una peste alta), „curs mediu” (referitor la o apă curgătoare), „ mediu geografic” (totalitatea condiţiilor naturale exterioare ale vieţii sociale, care constituie

Scanned with OKEN Scanner

una dintre condiţiile necesare şi permanente ale vieţii materiale a societăţii şi unul dintre factorii care influenţează dezvoltarea ei).

Mediu înseamnă moderat, echilibrat, ponderat, ceva care reprezintă o medie (ex.: rezultatul obţinut din adunarea notelor primite de un elev, de un student, etc, şi împărţirea acestora la numărul lor total), este anturaj, cadru (în care îşi desfăşoară activitatea), cerc (de cunoscuţi), sferă (celor cu aceleaşi ocupaţii sau pasiuni), societate, atmosferă, climat, chip, cale, fel, formă, manieră, metodă, mod, modalitate, posibilitate, procedare, procedeu, procedură, putinţă, sistem, anturaj, cadru, ambianţă, mijlocire.

Mediul este ansamblul de condiţii externe în care trăieşte şi se dezvoltă un individ uman.

ÎNCONJURĂTOR este ceva care se află de jur împrejur, care înconjură. Este împrejmuitor, ocolit, ambiant, dispus de jur împrejur.

Tema principală este a descoperii cât mai repede spaţiul de joc, mediul înconjurător în care îţi vei desfăşura acţiunea scenică. Numai aşa poţi accesa Marea Viziune a artei interpretative. Contactul va fi mai uşor, iar viziunea va fi cu atât mai măreaţă, cu cât joci şi te implici mai mult. Dacă eşti tentat să planifici prea mult, simplifică şi ai să treci mai uşor peste momentele de reflexie, de blocaje. Pentru a fi mai sigur pe ceea ce creezi, aminteşte-ţi că nu există „absolut", iar tu te poţi ghida după principiile care ţi-au fost de folos până acum. Teatrul de improvizaţie se bazează pe şansele apariţiei unor noi posibilităţi de exprimare. Odată ce principiile sunt însuşite, acestea pot fi „dizolvate" în „curentul" de creaţie ce poartă creatorul-interpret pe undele spectaculare nou create.

Totul este „să ai atitudine".

Pentru aceasta trebuie să „planifici" întotdeauna să joci cu plăcere şi să construieşti tot ceea ce îţi permite mediul şi partenerii tăi de scenă. Nu este responsabilitatea regizorului să

Scanned with OKEN Scanner

întreţină şi să motiveze acţiunea scenă a piesei, a spectacolului. Tu singur trebuie să îţi asumi această responsabilitate, odată cu acceptarea rolului.

Pentru a crea siguranţă în joc, pentru a ajuta improvizatorii să răspundă la un sistem de comenzi, profesorul sau antrenorul va încerca să construiască un antrenament colectiv bazat pe control şi autocontrol. Este necesar ca pedagogul-antrenor să fie creativ pentru a descoperi exerciţii noi, adecvate fiecărei etape.

Un detaliu foarte important asupra căruia atrag atenţia este observaţia că felul în care un student se comportă cu recuzita – obiectele – cu care lucrează în scenă, caracterizează gradul său de atenţie faţă de actul scenic, calitatea implicării sale artistice.

Lipsa de concentrare asupra acţiunii şi vorbirii reprezintă cel mai exact simptom al energiilor umane în criză, al căderii de tensiune creativă. Un alt lucru deosebit de important: cea mai „nevinovată" minciună sau aproximare trecută cu vederea va conduce, inevitabil, la ştergerea graniţei dintre adevăr şi minciună, la alterarea simţului adevărului scenic atât de necesar. Actorul, folosindu-se pe sine, fiind „material prezent", trebuie condus spre rezolvarea oricărei probleme în acord cu natura sa proprie, astfel încât actorul improvizator să devină un instrument care să funcţioneze complet, procesat de sine însuţi, ca artist creator.

Teatrul este cea mai personală dintre arte. Acest lucru permanent cu improvizatorii, acest antrenament continuu, este de fapt cercetare, este explorare, este un exerciţiu de depăşire a limitelor individuale. Tehnica jocului nu este niciodată abstractă. Explorarea sinelui încearcă să deschidă „galerii şi tuneluri" în straturile adânci ale „instrumentului" uman, aflate dincolo de raţional, acolo unde îşi află geneza CREAŢIA.

Scanned with OKEN Scanner

EXERCITII

1) GHICI CE ESTE ?

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Se stă în cerc. Se începe cu fraza: „ Ce este..." şi apoi participantul adaugă pe rând detaliile lucrului pe care vrea să-l descrie fără să-i pronunţi numele. De exemplu: „ Ce este alb, face spumă şi ne spălăm pe mâini şi pe corp cu el ?" Cel din apropierea acestuia va răspunde: „Săpunul". La rândul său va întreba pe următorul participant: „- Ce este galben, ne încălzeşte şi stă sus pe cer ?". Acesta va răspunde: „ Soarele". Jocul poate să capete consistenţă şi greutate dacă nu se vor da prea multe delalii sau detalii facile, iar participanţii vor fi provocaţi să formuleze întrebări – ghicitori din ce în ce mai interesante.

2) GHICEŞTE CE ANIMAL ESTE

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Se stă în cerc. Pe rând fiecare jucător va descrie un animal, dând încetul cu încetul tot mai multe detalii. Cine ghiceşte primul animalul ales pentru joc primeşte un punct. Când unul dintre jucători ajunge la un punctaj dinainte stabilit, jocul se încheie. Ca variantă, acest exerciţiu se poate juca pe echipe.

3) BARCA NAUFRAGIATĂ

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Se stă în cerc. Fiecare jucător va spune o meserie care îi vine mai repede în minte (dulgher, zidar, instalator, constructor de vapoare, etc.). Apoi îşi vor imagina că sunt pe o barcă în plin ocean, iar furtuna face ca barca să se scufunde dacă nu vor uşura încărcătura. După ce aruncă tot ce se află în barcă, vor constata că cineva va trebui să sară în apă, spre a uşura navigaţia şi a da o şansă de salvare celor rămaşi în barcă. O insulă pustie tocmai se vede la orizont, dar unul dintre ei va trebui să părăsească totuşi barca înainte de a junge la

Scanned with OKEN Scanner

ţărm. Fiecare va încerca să argumenteze că meseria lui este cea mai importantă şi că grupul, odată ajuns pe insulă, va avea nevoie de serviciile lui.

4) **TOT CE ESTE PĂTRAT**

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Se stă în cerc. Fiecare jucător numeşte pe rând un obiect pătrat, până unul dintre jucători nu mai găseşte nici un alt obiect pătrat. Pot fi alese şi alte categorii de obiecte, spre exemplu: rotunde, tot ce este albastru, tot ceea ce poate fi umplut cu apă, tot ce se scufundă, tot ceea ce pluteşte, tot ceea ce este cald, tot ceea ce este dulce, etc.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL XIV

JOCURI ȘI EXERCIȚII ÎN RELAȚIE ȘI ÎN SITUAȚIE DATĂ, DE TIPUL: EU CU ACȚIUNEA ȘI CONTRA ACȚIUNEA MEA; EU MĂ GÂNDESC ȘI MĂ RĂZGÂNDESC; EU ȘI PARTENERUL; EU ȘI GRUPUL OPONENT; DA / NU CU FINAL DESCHIS, ETC.

„Omul este cel mai puțin el însuși atunci când vorbește în propria persoană. Dă-i o mască și el va spune adevărul."
(Oscar Wilde)

Apariția unui al doilea interpret pe scenă cere apariția unei relații. Numai prin existența unei relații între cei doi interpreți sau - în cazul în care sunt mai mulți actori - existența unei sume relații între membrii grupului poate conduce la interpretarea dramatică necesară a spectacolului solicitat. Dar ce este relația ?

RELAȚIE este o legătură între două sau mai multe persoane, popoare, state, conexiune între doi sau mai mulți termeni (în logica matematică, în mulțimea perechilor ordonate de elemente ale unei mulțimi date), raport între lucruri, fapte, idei, procese sau între însușirile acestora. Avem „ relații de producție" (raporturi economice care se stabilesc între oameni în procesul de producție a bunurilor materiale), „relații diplomatice" (relații politice cu caracter de continuitate între state, stabilite prin agențiile diplomatice ale acestora), „relație" (ca „legătură de prietenie" cu oameni de seamă, influenți), „a da relații" (a informa, a referi, a relata).

Relația este conexiune, este corelație, înlănțuire, legătură, raport, consecuție, conexitate, contingență, legământ, referință, contact, proporție, informație, cunoștință.

Scanned with OKEN Scanner

SITUAŢIE este totalitatea împrejurărilor care determină la un moment dat condiţiile existenţei unei fiinţe, a unei colectivităţi, a unei activităţi; este o stare de fapt care decurge de aici pentru cineva sau ceva.

Putem avea expresii de genul: „ a fi la înălţimea situaţiei" (a corespunde pe deplin unei misiuni încredinţate), „ a fi stăpân pe situaţie" (a domina o situaţie în împrejurări critice, a fi sigur de ceva, a şti să se descurce într-o situaţie dificilă), „a te pune în situaţia cuiva" (a încerca să înţelegi împrejurările în care se află altul, pentru a-ţi da seama de modul lui de a gândi sau de a reacţiona), „situaţie limită" (situaţie excepţională, la extremă, aparent fără ieşire, care impune luarea fără întârziere a unei hotărâri radicale; poziţie socială, materială sau morală în care se află cineva), „a-i face cuiva o situaţie" (a ajuta pe cineva să ajungă la o poziţie socială, materială şi morală bună; cu sens de avere; figurativ – dispoziţie, stare sufletească), „stare" (ca „aşezare", poziţionare a unui teren, a unei localităţi), „stare de lucruri" (mersul unor lucrări).

Situaţia poate fi caz, circumstanţă, condiţie, conjunctură, ipostază, împrejurare, postură, poziţie, stare („avea şi el o casă..."), prilejire, stat, context (figurativ), dispoziţie, soartă, etapă, fază, punct, stadiu, raport, referat, dare de seamă, sămădaş (în Ardeal), doclad, otnoşenie, tacrir, predstavlenie (rusism), condiţie, poziţie, obraz, prindoare (Ardeal), rang, loc, poziţie, rost, etc.

ACŢIUNEA este o faptă întreprinsă pentru atingerea unui scop, este desfăşurarea efectivă a acesteia. Putem întâlni expresia „ om de acţiune" (om întreprinzător, om energic, care acţionează repede), „ a trece la acţiune" (a întreprinde ceva; operaţie militară, sau ceea ce exprimă verbul (o stare, o mişcare, un proces)), „ acţiune" (cu sens de „proces" (a intenta), actul prin care se cere deschiderea unui proces).

Acţiune este şi procesul de desfăşurare a întâmplărilor dintr-o operă literară, este fabulaţie, subiect, intrigă. Acţiune

Scanned with OKEN Scanner

este şi hârtia de valoare care reprezintă o parte anumită, fixă şi stabilită dinainte a capitalului unei societăţi şi care dă deţinătoarului dreptul să primescă dividende. Acţiunea este operă, operaţie, mişcare, afabulaţie, subiect, tramă, fabulă, ţesătură, acţiune parcursivă (supraproblema, supratema), efect.

La polul opus avem contraacţiunea, inacţiunea, pasivitatea, reacţiunea.

A GÂNDI are sensul de a-şi forma o idee despre un lucru, a pătrunde ceva cu mintea, a reflecta, a medita, a cugeta, a chibzui la ceva, a judeca, a sămălui, a socoti, a cântări, a drămui, a considera, a concepe, a inventa, a bănui.

Avem expresii precum „a da cuiva de gândit" (a obliga pe cineva să mediteze, să se întrebe, să discearnă), „a fi cu gândul departe" (a fi absent, neatent), „a fi dus cu gândul" (a fi îngrijorat, a-i păsa de ceva), „a proiecta în gând" (a avea în intenţie, a intenţiona, a dori), „ a-i trece cuiva prin minte" (a avea o idee benefică)," din gând" (din memorie, din amintire, din aducerile aminte).

A SE GÂNDI are sens de a fi conştient de ceva, a-şi da seama, a-ţi aduce aminte, evocând în memorie sau în imaginaţie (ex.: a se gândi la anii de şcoală).

La polul opus avem "a se răzgândi".

RĂZGÂNDIRE are sens de schimbare a gândului, părerii sau hotărârii asupra unei hotărâri luate (a se renunţa la intenţiile precedente; a-şi schimba părerea luată mai înainte). Răzgândirea este revenire, a reflecta bine-bine, a chibzui îndelung, a se gândi mult asupra unei chestiuni.

PARTENER poate fi numit fiecare dintre persoanele care formează împreună un cuplu, un grup, o societate, o asociaţie, considerată în raport cu celelalte persoane din cuplu, grup, etc. Deasemenea, fiecare dintre participanţii la o competiţie sportivă, la un joc, considerat în raport cu ceilalţi

Scanned with OKEN Scanner

participanţi, poate fi numit partener. Partener este şi cel care interpretează pe scenă, în film, împreună cu un altul, un număr de program artistic, o scenă dintr-o piesă de teatru, considerat în raport cu celălalt interpret. Partener este coechipier sau este pereche (la dans).

OPONENT este persoana care îşi exercită dreptul de opoziţie. Oponentul este opozant, este opoziţionist.

FINAL –ul este cel care reprezintă sfârşitul, încheierea, care marchează ultima fază (a unei lucrări, a unui proces, a unei acţiuni, a unui eveniment), care se află în urmă, la sfârşit. Finalul este sfârşitul unei lucrări, a unei acţiuni, a unei întâmplări, este ultima fază a unei competiţii sportive, a unui concurs artistic, ştiinţific, cu caracter eliminatoriu. El indică scopul, finalitatea, fiind capăt, sfârşit, deznodământul.

La polul opus avem iniţial, introducere, incipient.

DESCHIS este ceva dat la o parte spre a lăsa descoperită o deschizătură şi a facilita un posibil acces (despre porţi, uşi, capace, etc.).

Avem expresii precum „ aplauze la scenă deschisă" (aplauze în timpul desfăşurării unui spectacol), „ a avea (a ţine) casa deschisă" (a avea mereu musafiri, a fi primitor, a fi o bună gazdă), „ scrisoare deschisă" (specie de scrisoare cu conţinut polemic, destinată publicităţii), „vot deschis" (sau „alegere deschisă" (vot sau alegere pe faţă, la vedere, prin ridicarea de mâini)), „şedinţă" sau „adunare deschisă"(şedinţă (sau adunare) la care pot participa şi sunt invitate şi persoane din afara organizaţiei respective), „deschis" (figurativ: lipsit de ascunzişuri, de făţărnicie, franc, sincer), „deschis la vorbă" (sau „cu sufletul deschis"; cu „inima deschisă") (sincer, fără ascunzişuri), „deschis la cap" (sau „deschis la minte") (deştept, receptiv), „cu pieptul deschis" (fără teamă, plin de curaj), „a avea ochii deschişi" (a privi cu multă atenţie, a fi vigilent), „a fi deschis" (a fi darnic), „deschis" (ca nuanţă de

Scanned with OKEN Scanner

culoare), „oraş deschis" (oraş nefortificat sau neapărat, care, conform dreptului internaţional, nu poate fi bombardat sau atacat în timp de război), „ port deschis" (port în care au acces nave de orice naţionalitate), „vocală deschisă" (vocală pronunţată cu gura mai deschisă decât în cazul vocalelor închise), „silabă deschisă" (silabă terminată în vocală), „circuit deschis" (circuit electric întrerupt).

Un om deschis este cinstit, darnic, mărinimos, bun la suflet, comunicativ, expansiv, neprefăcut, prietenos, receptiv, sincer, sociabil, volubil, descuiat, destupat, căscat (cu gura deschisă), neacoperit, nevindecat (despre răni), descuiat. Deschis este şi crăpat, desfăcut, plesnit (ca boboc, sau mugur), înflorit, inaugurat, despicat, destupat, vernisat, debutat, înseninat.

La polul opus se află închis, întunecat.

A deschide înseamnă a da la o parte, a împinge în lături o uşă, o fereastră, un capac care închide ceva. Avem expresii precum „ a deschide cuiva pofta de mâncare" (a provoca cuiva (sau a căpăta) poftă de mâncare), „a-şi deschide inima (sau sufletul) (a face destăinuiri, a spune tot ce are pe suflet, a se confesa), „a deschide gura" (a îndepărta buzele şi fălcile una de alta, pentru a mânca, a sorbi sau a vorbi; a face, a sili pe cineva să vorbească), „a deschide ochii" (a ţine pleoapele ridicate, a se deştepta din somn, a se naşte), „a-şi deschide ochii" (a fi foarte atent la ceva, a înţelege bine ceva), „a deschide braţele" (a întinde braţele în lături pentru a îmbrăţişa pe cineva, a primi pe cineva cu bucurie), „a deschide mâna" (a desface degetele strânse în pumn, a fi darnic), „a deschide o scrisoare" (a dezlipi, a desface un plic, a scoate din plic, a despăturii o scrisoare pentru a lua cunoştiinţă de conţinut), „a deschide o carte" (a întoarce coperta unei cărţi, a unui caiet, a o desface la o anumită pagină), „a deschide" (corpul uman, în chirurgie), „a se deschide„ (ca floare), „a se deschide" (ca peisaj – a se înfăţişa vederii, a se desfăşura), „a deschide" (a săpa, a tăia, a croi (un drum, o şosea, o cărare), „a deschide

Scanned with OKEN Scanner

cariera cuiva„ (a face cuiva posibilă o carieră bună), „a deschide vorba despre ceva" (a începe, a aborda un subiect), „a deschide„ (sau a face prima mişcare într-o partidă de şah, a trece mingea unui coechipier pentru ca acesta să întreprindă o acţiune ofensivă; a face să ia naştere, să funcţioneze, a înfiinţa, a organiza o şcoală, o instituţie, etc.), „a deschide o paranteză" (a pune primul dintre cele două semne care formează o paranteză (figurativ – a face o digresiune în cursul unei expuneri), „a deschide„ (despre culoare sau obiecte colorate: a da sau a căpăta o nuanţă mai luminoasă, mai apropiată de alb; a da sau a căpăta o înfăţişare luminoasă, prietenoasă).

Este important să ştii că tu faci regulile! **„Găseşte jocul care te reprezintă!"** Jocul este ceea ce tu şi partenerul tău cădeţi de acord să faceţi, în timp ce creaţi o scenă. Greşelile, în loc să ne sperie, pot fi luate ca nişte „daruri" uriaşe care vor deveni reguli viitoare ale scenei interpretate. Dacă se întâmplă ca un actor să se bâlbâie fără voia sa în timpul unei scene, acest fapt se poate transforma în joc de scenă, în tic al personajului interpretat. Faimosul jazzman Miles Davis obişnuia să spună: **„Nu vă temeţi de greşeli, pentru că ele nu există!"**

Dorinţa cea mai mare a artistului este de a se exprima liber şi complet, dar urmând regulile de bază ale artei teatrale. Fiecare om are propriile sale convingeri despre lume şi viaţă, despre idealul la care vrea să ajungă. Un artist care năzuieşte să-şi exprime convingerile lăuntrice o poate face doar improvizând cu propriile mijloace, cu propriile sale instrumente, cu forma sa specifică de artă.

Dacă un actor se limitează numai la a rosti textul autorului dramatic şi la a executa acţiunea dată de regizor, fără a improviza independent, atunci el se face sclavul creaţiilor altora. Limbajul adevărat al actorului este compus din limbajul acţiunilor, limbajul sunetelor şi limbajul cuvântului, ca parte a mişcării scenice generale. El trebuie să comunice sensurile invizibile ale textului, lumea de dincolo de pagina de text şi asta se poate obţine numai prin improvizaţie.

Scanned with OKEN Scanner

Cu cât actorul îşi dezvoltă mai mult aptitudinea de a improviza, cu atât îşi va descoperi acel izvor nesecat al viului permanent, al adevăratei libertăţi.

Exerciţiile colective conduc la dezvoltarea aptitudinii de a improviza. Arta dramatică este o artă colectivă, iar actorul, oricât de talentat ar fi, nu poate să-şi utilizeze complet capacitatea de improvizaţie dacă se izolează de ansamblu, de partenerii săi. Un grup, un ansamblu care improvizează trăieşte un proces unic şi permanent de „ luare şi cedare". Un mic semn de la partener, o privire, o pauză, o mişcare, o schimbare imperceptibilă de ritm sau de nuanţă vocală, toate acestea pot deveni impulsuri creatoare şi invitaţie la improvizaţie.

Exerciţiile colective se fac cu echipe alese la întâmplare, pentru ca participanţii să înveţe să lucreze cu adevărat liber, fără o limitare a participării pe diferite considerente. Studentul actor va trebui să se concentreze pe problema care trebuie rezolvată. **Punctul de concentrare este „mingea cu care se joacă jocul"**, aşa cum se exprima şi Viola Spolin. Actorul student, pentru a putea comunica sensurile invizibile ale scenei ce se cere creată, are nevoie de concentrare, are nevoie de voinţă, are nevoie să îşi adune toate resusele emoţionale, are nevoie de curaj, de o gândire clară şi concisă. Aceasta conduce la **ACŢIUNE.** Un gest devine astfel o declaraţie, o expresie, o comunicare şi manifestare personală.

Prin improvizaţie se dezvoltă şi un sens colectiv al responsabilităţii. Grupul care improvizează are nevoie înainte de toate de încredere reciprocă. Improvizaţia întreţine spontaneitatea, viul şi atunci când poţi lucra fără îndoieli, fără suspiciuni, atunci când îţi doreşti cu adevărat să-l „întâlneşti" pe celălalt, doar atunci vei putea să improvizezi. Improvizând nu faci altceva decât să te antrenezi pentru a fi permenent pregătit să faci faţă necunoscutului. **PREGĂTIT. ANTRENAT. DESCHIS.**

Din învăţătură şi instinct, din libertate, dar şi din reguli, se obţine şi responsabilitatea. Responsabilitatea poate fi faţă de tine însuţi, faţă de partener şi faţă de public: **EU, NOI, EI.**

Scanned with OKEN Scanner

Improvizaţia educă spontaneitatea studentului-actor care îl va opri să se cenzureze şi îl va face să acţioneze în deplină libertate. În cazul lucrului în grup, improvizaţia ajută la obţinerea unei memorii colective a grupului şi conduce la omogenizarea ansamblului.

Marele regizor Peter Brook spunea despre improvizaţie că:"...nu are nimic înaintea ei şi nici după ea. E adevărată prin ea însăşi." Improvizaţia surprinde virtuţile începutului, al acelui „pentru prima dată". Ea este momentul adevărului. Ea implică aşadar „saltul fără plasă", acel act care este cel mai transparent dintre toate, acel act care dezvăluie omul în ceea ce are el mai profund.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL XV

DESCOPERIREA SITUAȚIILOR PE BAZA ÎNTREBĂRILOR: CE ?; PENTRU CE ? (DE CE ?); CÂND ?; UNDE ?; CINE ?

„Toate adevărurile sunt ușor de înțeles de îndată ce acestea sunt descoperite; important este să le descoperi."
(Galileo Galilei)

„CE?" este un pronume interogativ, uneori cu nuanță exclamativă, ce exprimă o întrebare. Putem avea „ Ce ai? " („Poftim?", „ Cum adică ? ", „ Se poate ? ", „ Care ? ", „ Ce fel de...? ", „ Pentru care motiv ?", „ Din care cauză ? ", „ Ha!" (familiar și popular), „ Ce te miri ?" (ca răspuns: „De ce nu ?", „ Cum să nu ? „ , „ Desigur"). Se folosește și adverbial (Ex.: „ Ce aș mai râde să te văd păcălit „) sau în cazul expresiilor „ Te miri ce „ („ Nimica toată", „ Puțin"), „ Cât pe ce" („ Aproape", „ Gata – gata"), „ Din ce în ce „ („ Cu cât trece timpul", „ Tot mai mult"), „ Numai ce „ (formulă populară cu sens de: „Iată că „; „ Pe neașteptate"), „ Nu mai știa ce să facă de bucurie" (cu valoare de conjuncție: „ Care lucru anume „), „ Pe zi ce trece (pe măsură ce trece timpul), „ Ființă ticăloasă ce ești „ (în legătură cu „ a fi", „ a găsi", cu sens explicativ), „ N-ai pentru ce „ (formulă de politețe prin care se răspunde cuiva care mulțumește), „ Ceea ce..." („A-ți aflat ce s-a întâmplat", „ Un lucru oarecare", „ Nu știu ce" („ Nu știu cât "; „ Ceva"), „Ce-i drept" („ Într-adevăr", „ De fapt"), „Un ce anume „(se folosește pentru a înlocui numele unui obiect și a introduce o propoziție subordonată („Ceea ce „ ; „ Care"); substantiv precedat de „un"), „ Cu mare ce" (regionalism cu sens de: „Cu mare greutate", „Greu", „Anevoie"), „A stat ce a stat" (cu repetarea verbului din propoziția principală), "Zică cine ce va

Scanned with OKEN Scanner

vrea" („ Zică lumea", „Orice", „Oricât"), „Ce vânt te-a adus" (cu sens de „Care"), „Ce mai râde" (cu sens de „ Cum"), „ Se ştie ce şi cum" (a cunoaşte în mod amănunţit, în detaliu); „Din ce în ce ma „ (ascendent sau descendent în timp), „Cât pe ce „ („ Mai – mai „„ „ Gata - gata", „ Era să..."), „Te miri ce „ (ceva neînsemnat, un fleac), „O dată ce „ („Întrucât", „ Deoarece"), „ În timp ce„ (sau „În vreme ce"), „În perioada cât", etc. Se foloseşte şi pentru a afla informaţii despre un obiect necunoscut: „ Ce a căzut ? ", „ Ce duci acolo ? ".

„ Ce „- ul este folosit şi pentru a obţine informaţii despre o valoare sau o cantitate („ Cât", „ Ce te costă?"), se foloseşte în întrebările retorice („ Ce este mai scump ca libertatea ?") sau însoţit de o intonaţie exclamativă poate exprima supărare, indignare, surpriză, etc. („ Ce spui ?", „ Ce faci ? „).

Acest „Ce" poate fi folosit şi cu sens de „ Care „; „ Cel ce"; „ Ce şi cum"; „ Ce e drept"; „Cine ştie ce"; „Numai ce"; „ Cât pe ce", „ Pe ce", „Pe atât ce"„ ,"După ce" („ Din moment ce"), „ Îndată ce", „ În timp ce", În vreme ce", „Un nu-ştiu-ce", „ O dată ce"....

Folosit în regionalisme sau în dialecte (megloromân, aromân)ca : „ Ţe", „Ţi", „ Ci" (în textele vechi).

„CARE ?" – folosit cu sens de „ Ce fel de ...? „.

„DE CE ?" – Se foloseşte pentru a obţine informaţii despre cauza unei acţiuni, unei stări: „ Din care cauză ? ", „ Pentru care motiv ? "; „ De ce ? „ (Ex.: „De ce eşti trist ? „).

Folosit şi în formule de răspuns precum: „ De ce nu ? „ cu sens de „ Cum să nu" sau „ Desigur", „ Se poate „ ; „ „ Este posibil". Există şi expresia „ De ce, de nece „ care se spune cuiva pentru a încheia o discuţie când nu vrei să-i răspunzi la o întrebare. Poate avea sens de supărare, indignare sau neîncredere, când se foloseşte formula „ Cum adică ?", „ Nu cumva ?", „ Ce, vrei să spui că n-ai fost acolo ?". „ Nu văd de ce te superi !", se foloseşte cu valoare de conjuncţie, ca răspuns având conjucţia cauzală „ Pentru că...", „Fiindcă...", „

Scanned with OKEN Scanner

Deoarece...". „ De ce trece..." (referitor la timp), „ De ce merge..." (tot mai mult), „ N-ai de ce „(formulă de politeţe prin care se răspunde cuiva care mulţumeşte), „ A (nu) avea de ce" (a nu avea un motiv întemeiat pentru...).

„LA CE?" – sinonimă cu „ Pentru ce ? „.

„PENTRU CE ?"– exprimă un raport cauzal (din care pricină, din care cauză, datorită...(Ex.: „Pentru ce a plecat")).

Avem expresia „Pentru nimic în lume", cu sens de „Cu nici un preţ", „În nici un caz") , dar şi „Pentru numele lui Dumnezeu„ (exclamaţie care însoţeşte o cerere sau o rugăminte, sau exprimă uimirea, indignarea cuiva).

„Pentru ce" poate introduce un compliment circumstanţial de scop (cu scopul de, în scopul, în vederea a ceva), un compliment indirect (în interesul, în folosul, în favoarea, în apărarea (ex: pledează pentru el)).

Poate fi folosit şi în construcţii eliptice (ex.: cincizeci de voturi pentru şi două contra). Avem şi expresii precum : „Serviciul nu era pentru el" (potrivit cu, în măsură să), „Plânge pentru cel plecat" (după cel plecat), „Are o grijă deosebită faţă de mama lui" (faţă de...), „ Hârtie şi plic pentru o scrisoare" (introduce un atribut), „Autobuzul pentru Ploieşti" (cu direcţia, cu destinaţia), „Acest cadou este pentru tine„ (intră în compunerea unor predicate), „Medicament pentru diabet" sau „Ia ceva pentru durerile de cap" (contra, împotriva), „S-au schimbat lucrurile pentru el„ (exprimă un raport de relaţie: cu privire la, referitor la, în legătură cu), „Pentru unii mumă, pentru alţii ciumă" (faţă de, în raport cu), „Pleacă pentru o clipă" (exprimă un raport temporal, introducând un compliment circumstanţial de timp), „Pentru moment„ (deocamdată), „Pentru un palton a dat o rochie" (exprimă un raport de compensaţie, de echivalenţă sau de schimb: în schimbul a ..., în locul a ..., în loc de ...), „Subiectul e prea vast pentru a putea fi expus într-o oră" (are valoare de conjucţie, urmat de un infinitiv, construcţia fiind echivalentă cu o propoziţie

Scanned with OKEN Scanner

consecutivă negativă, când regenta e afirmativă, şi invers), „Pentru ca...” (sau „ Pentru că...”) (se formează conjucţii compuse: fiindcă, deoarece, din cauză că, de vreme ce, întrucât), „Pentru ce...” (sau „pentru aceasta”, „Pentru aceea” , cu sens de „deci”, „aşadar”, „de aceea”, „drept care”, „din care cauză...”.

„Pentru” poate arăta scopul, (Ex. „Plantă pentru sămânţă”; „Pentru ca să se ştie” (sau „Precum”)), arată sfârşitul-finalul („ Spre”, „Către”: „O spun spre (pentru) binele tău”), cauza („ Datorită” („ N-am mai plecat datorită (pentru)” ;” După” („ Varsă lacrimi după (pentru) copilul pierdut”); „La” („Îl pedepsea la (pentru) cea mai mică abatere”)), instrumentul („Contra” („ Îţi dau o mie de lei contra (pentru) timbrul acela”)), este termen comercial-modal instrumental („Pe” („ 1000 de lei pe (pentru) un kilogram de porumb”)) şi adverbial („ Pro („ Pentru”) şi contra”).

Există un arhaism folosit destul de des de maestrul dramaturg Ion Luca Caragiale pe care doresc să o menţionez, şi anume: „ Pen’ ce ? ”

La polul opus avem contra, împotrivă.

„CÂND ?” este o conjucţie temporală („Acum ne-am odihnit, putem pleca!”) sau adverb folosit în propoziţiile interogative (sens: „ În ce moment?”, „ În care perioadă de timp ?”, „ Când a sosit ?”). Relaţia de coincidenţă temporală este nuanţată cu ajutorul prepoziţiilor: coincidenţa termenului iniţial „De când „, a termenului final „ Până când” şi a termenului mediu „Pe când”. Avem expresii de genul „Din când în când” (sau „Când şi când) („Câteodată”, „ Uneori”, „ Alteori”), ” A (nu) avea când să...” („ A (nu) avea timpul material necesar”), „ Ca şi când” („Parcă”), „ Din ceasul cum (când) te-am văzut”, „Când voi termina...” („După ce voi termina...”), „Cum să te justifici când (dacă, de) eşti vinovat”, „Când merge îl doare piciorul („În timp ce...”), „ Din timpul când...” sau „În timpul în care” (de, de pe), „Ca şi...” (de parcă”).

Scanned with OKEN Scanner

Ca şi conjuncţie, introduce o propoziţie temporală (Ex.: „ În momentul..." sau „În vremea în care..." (ex.: „ Când a văzut-o, s-a bucurat"); „ După ce..." („ Când i-a pierdut din ochi, s-a ridicat"); „Înainte de (a)..." (sau „Până (a) nu...") („ Parada începuse când a sosit"; „Deşi" (sau „În vreme ce...") („Când altul s-ar bucura, tu eşti nepăsător"); „Şi (deodată)" („Au ajuns, când, ce să vezi ?").

„Când" poate introduce o propoziţie atributivă în legătură cu noţiunea de timp (cu sens de: „ (În) care „): " Acum este timpul când (în care) vin copiii", poate introduce o propoziţie cauzală cu nuanţă temporală („ Fiindcă", „Deoarece", O dată ce" (ex.: „ Când ştia că trebuie să plece nu mai putea dormi"), introduce o propoziţie condiţională („Dacă", „ De" (ex.: „ Ce să spui când nu ai nimic de spus") sau o propoziţie completivă directă („ Spune-mi când să vin").

UNDE ?– („ Încotro ?") poate fi o conjuncţie sau un adverb interogativ („În ce loc ?", „În care parte ?", „Unde este ?"), precedat de prepoziţia „de" („ De la cine ?", „Din ce loc ?", „ De unde ştiţi şi voi ?") sau „La ce ?" „La cine ?", „ Unde te gândeşti ?".

Putem avea expresii de genul: „Unde şi unde„ („Din loc în loc „; „Ici şi colo"), „A nu avea de unde„ („A nu fi în stare„ sau „A nu avea posibilitatea"), „Ia dacă ai de unde" (aşa se spune pentru a arăta că ceva lipseşte, ceva nu se găseşte), „Deodată numai ce„ , „Unde se mai gândeau ele la copilărie ?„ (exprimând o negaţie), „de unde şi până unde" („ Cum şi în ce fel ?", „În ce împrejurări ?", „În ce chip ?"), „(Da) de unde !" („Imposibil!", „ Cu neputinşă!"), „De unde nu" („Dacă nu", „În cazul când" (condiţional)).

Ca şi conjucţie, „unde ?" introduce o propoziţie circumstanţială de loc („ Să se ducă unde ştie„ („În locul în care", „ Încotro")) sau cu nuanţă temporală: „Să-ţi dau două mere, unde te opreşti să le mănânci ?". Se poate introduce şi o propoziţie atributivă („ E un punct însă unde drumul se bifurcă" („În care...")), o propoziţie completivă: "Ştie unde

Scanned with OKEN Scanner

este parcul, o propoziţie circumstanţială de timp („Când, în momentul în care...") sau o propoziţie circumstanţială de cauză („Pentru că", „Din cauză că „ , „Deoarece" , sau precedat de prepoziţia „de" şi introducând o propoziţie concesivă („ Cu toate că", „ Deşi" (ex.:„ A adus 10 cărţi, de unde făgăduise 12.").

În Transilvania se foloseşte şi formula „ Inde ?" şi există alocuţiunea „ Nici unde „ (cu sens de nicăieri). Se întâlneşte şi formule de genul: „Pe alocuri", „ În locul în care" („ S-a pornit acolo unde ştia că este aşteptată „), „ Când şi când", „ Uneori", „ Din ce parte ?", „ De la cine ?", „ Prin ce loc", „ Prin ce parte", „Până în ce loc", „ Pe neaşteptate, ca din senin, unde nu începe o furtună puternică", „Abia mai cunoscu casa unde a copilărit„ (exprimă un raport determinativ), „ El ne va arăta unde să ne oprim" (exprimă un raport completiv), etc.

„CINE ?" – pronume interogativ („Cui ?"), care ţine locul unui substantiv care denumeşte o persoană sau un animal ori al unui pronume („Care vine cu mine ?"), aşteptat ca răspuns la o întrebare („Cine a venit ?"). Avem expresii de genul: „Cine (mai) ştie ?" (cu sens de „ Nu ştiu", „ Nu cunosc problema"), „ Ce fel de om este" („Cine este", cu sens de „Tu nu şti cine îi este mamă"), „ Are (sau n-are) cine „„ „ Este (sau nu este) cine (cu sens de „ Nu există om care", „Nu se găseşte persoană care"), „Zică cine ce va vrea„ (adică „Fiecare", „ Oricine", „Oricare" (nehotărât), " N-are cine ştie ce" (are puţin), etc.

Cu un sens relativ poate fi şi:" Cel ce „„ „Acela care", „ Bine a zis cine a zis".

Formula „CINE" este un element de compunere savantă care are ca semnificaţie „ mişcarea", „ de mişcare", „ în legătură cu mişcarea"(CINEM, CINEMAT, CINEMATO, KINEMA= MIŞCARE), sau semnificant pentru ceva aflat în legătură cu cinematograful.

„CINE" apare sinonim şi cu „CIN"(CIN = RANG, POZIŢIE SOCIALĂ ÎNALTĂ).

Scanned with OKEN Scanner

Viaţa însăşi apare ca dependentă de mişcare sau o rezultantă a mişcării iniţiale (sau iniţiatice), a Marelui BING – BANG, iar CINE – ul este componenta de sustentaţie a raportului om-lume.

Cum se aplică cele cinci întrebări fundamentale în Improvizaţie ? Să aplică, pentru exemplu, formula „ cine-ce-de ce-unde", în dezvoltarea unei scene:

Situaţie: - Ce s-a întâmplat ? – conflict, expoziţiune;

Personaj: - Cui s-a întâmplat ? – caracter, vârsta, obiceiurile, etc.;

Motivaţia: - De ce s-a întâmplat ?

Atmosfera: - Când s-a întâmplat ?

EXERCIŢIU:

1) Povestea continuă:

Scopul unei asemenea scene continue este să ai jucători capabili să spună o poveste care se va trasmite de la unul la altul, până la ultimul participant, sau, ca într-un carusel ameţitor poate fi reluată la infinit, ultimul predând „ştafeta" acelei poveşti primului actant. Cel care declanşează povestea trebuie să o facă să fie fluentă, să poată fii continuată. Nu trebuie să existe întrerupere între participanţi. Totul trebuie să „curgă" într-un mod fluid. Ca exemplu putem spune că personajul A spune: „- Toţi copiii se tem de profesorul Mihăiţă, pentru că este t...", iar celălalt jucător,B, va trebui să continue: „ –...are rău la ore, cerând multe cunoştiinţe". Cheia acestui joc este ascultarea. Ceilalţi jucători care nu sunt implicaţi momentan, care nu vorbesc, trebuie să asculte. Ascultând cu atenţie, ei vor fi gata, cu acel cuvânt continuator pe buze, gata să intervină. Numai dacă toţi ascultă cu atenţie ce se vorbeşte, scena – povestea capătă sens. Toţi jucătorii trebuie, de asemenea, să accepte ceea ce se întâmplă în poveste. Cuvinte

Scanned with OKEN Scanner

ca „dar" sau „ în loc de" reflectă negarea ofertei celuilalt jucător.

<u>Creaţia începe cu magicul DACĂ</u>. Trebuie să-ţi pui singur întrebarea: „- Ce ar trebui să fac dacă aş fi în locul personajului ?" Observă foarte atent că am subliniat : <u>„ Ce aş FACE şi NU ce aş simţi".</u>

Viola Spolin, după o asemenea experienţă în domeniul improvizaţiei teatrale, ne împărtăşeşte din experienţa sa vastă: **„Creativitatea nu este cea mai înţeleaptă rearanjare a ceea ce cunoşti. Creativitatea înseamnă că îţi permite ca necunoscutul să fie îmbogăţit, într-o lume fenomenală."**

Necunoscutul este un teritoriu care conţine toate posibilităţile şi, datorită dorinţei noastre creatoare, acestea ni se revelează, spre împlinirea artistică a unei scene noi. Actul revelaţiei este chiar actul creaţiei.

Necunoscutul poate să ni se pară la început a fi cea mai întunecată Africă sălbatică, cea mai misterioasă jungă amazoniană ce a existat vreodată şi care apare ca un loc plin de pericole şi de temeri majore. Aici, în acest loc mitologizat şi misterios, câteodată se întâmplă lucruri de care nu vrei să auzi niciodată: se distruge, se devorează, se terorizează, etc. Există multe tipuri de fricã ce apar în acest Necunoscut, dar odată dechisă această aparentă „Cutie a Pandorei" vei afla că lumina reflectorului îţi va aduce în întâmpinare o Africă exotică, o Amazonie mirifică, locuri unice şi luxuriante ce merită explorate pe mai departe, devenind apoi parte dintr-o lume deja cunoscută. Exploratorii pot primi acum ovaţiile şi aplauzele publicului, care se declară mulţumit de călătoria de care a avut parte şi aduc omagii celor care au îndrăznit să treacă barierele, respectiv artiştilor „exploratori".

Aşa se deschid uşile spre creativitate, iar în momentul următor orice ţi se poate întâmpla. Se poate să ai curaj, dar se poate să-ţi fie şi frică, te poţi bucura, dar poţi să şi anticipezi ce urmează, acest fapt dovedindu-ţi încă o dată că totul este posibil pe tărâmul improvizaţiei. Ne dorim ca necunoscutul să devină cunoscut, parte a lumii noastre de zi cu zi. Şi totuşi,

Scanned with OKEN Scanner

mergem la un meci de fotbal nu pentru că ştim cine o să câştige, ci pentru că vrem să aflăm cine va câştiga. Aşa şi cu teatrul: nu mergem în sala de spectacole pentru a vedea o poveste deja cunoscută, ci pentru ca să participăm la crearea spectacolului din acea seară, la momentul prezent, ca şi când nu am cunoaşte povestea.

Improvizaţia are calitatea de a produce un cadru optim de desfăşurare a spectacolului în care actorul poate să intre fericit spre a juca, unde evenimentele, situaţiile sau relaţiile sunt necunoscute, dar pot fi explorate şi descoperite simultan şi de către actori, dar şi de către public.

A nu şti ceea ce se va întâmpla este chiar esenţa improvizaţiei. Publicul vine la acest gen de spectacol căutând bucuria surprizei ce poate apare în orice moment. Aşa şi actorul de improvizaţie, trebuie ca permanent să fie conectat la starea de bine, de „confortabil" într-un univers pe care îl explorează pentru prima oară. Mergând într-o zonă necunoscută, făcând faţă situaţiilor cu o neaşteptată graţie, vitalitate şi bucurie. Dacă se joacă din plin, improvizaţia este cu adevărat distractivă. Surpriza va fi darul cu care actorii improvizatori pot să se joace. În această lume ideală a improvizaţiei şi jucătorul şi publicul se surprind tot timpul unul pe altul, într-un mod plăcut şi special.

Ceea ce cauzează mai rău procesului de improvizaţie este frica de joc, frica de necunoscut. Pentru un improvizator frica de a nu veni în întâmpinarea publicului cu lucruri pozitive, de a nu prezenta, de a nu oferi noi surprize, cauzează foarte mult scenei ce se doreşte creată, existând riscul eşecului total. Dacă ne-am afla într-o expediţie adevărată şi am constata că ne-am rătăcit, că am greşit cumva, ne oprim înaintarea, consultăm o hartă, un GPS, un satelit cu care avem legătura, sau ne retragem într-o confortabilă cameră de hotel până la rezolvarea situaţiei de cruză în care ne aflăm. Pe scenă totul devine în schimb mult mai tragic, mult mai complicat. Această frică de eşec în faţa publicului dezvoltă în actor tot soiul de trucuri, de tehnici, replici şi comportamente „îmbătrânite" care ar putea

Scanned with OKEN Scanner

să-l scoată la liman pe bietul actor aflat într-o situaţie aparent fără ieşire, acesta putând produce chiar o surpriză plăcută în final. Acest mod de a te salva reprezintă ceva, ceva dar nu improvizaţie. Este doar o comedie săracă, ca un colac de salvare banal. Spontaneitatea nu se poate simula. Actorul care apelează la astfel de mijloace foloseşte materiale deja uzitate, fiind capabil să le aplice folosind trucuri uşoare de scenă. Este şi aceasta o tehnică bună şi există mulţi actori care sunt uimiţi cum de reuşesc în această manieră de interpretare, dar nu deţin cheia improvizaţiei, elementul de „electrificare" al adevăratei spontaneităţi.

Adevăratul flux electric ce apare între actor şi spectator se face simţit doar atunci când şi jucătorii şi publicul sunt prezenţi pentru a dezlega necunoscutul pe parcursul jocului. Actorul trebuie să fie implicat în trăirea momentului, necunoscând ceea ce se va întâmpla în momentul următor şi se va adânci într-o adevărată spontaneitate unde apare posibilitatea de a se întâmpal ceva nou tot timpul, şi pentru el, şi pentru public. Acesta este actul creativ care se naşte pe scenă, aceasta este adevărata imprivizaţie.

Scanned with OKEN Scanner

CAPITOLUL XVI

DEZVOLTAREA SIMȚURILOR PENTRU DESCOPERIREA ADEVĂRULUI SCENIC ȘI A AMĂNUNTULUI SPECIFIC

„Adevărul este rareori pur și niciodată simplu."
(Oscar Wilde)

Pentru a putea construirea anumite scene de teatru sau cadre de film cu specificitate și unicitate, actorul va trebui să își dezvolte toate simțurile spre a putea „decortica" adevărul scenic și elementul specific al momentului respectiv temporal, dar și al spațiului ofertat. Simțurile astfel ascuțite vor putea detecta cu amănunțime tot ce este „altfel", tot ce poate constitui amănuntul – bob de spumă și motiv de creație irepetabilă.

Ce este amănuntul ?

AMĂNUNTUL este un element secundar, neesențial al unui obiect, al unui fenomen sau al unui eveniment. El este un detaliu, o „amănunțime". Îl întâlnim în dialog și text sub forma: „cu amănuntul" (cu bucata, în mici cantități, în detaliu; comerț cu amănuntul), „ cu de-amănuntul" sau „ în cele mai mici amănunte" („ în amănunt"), „ în toate amănuntele"(„ până în cele mai mici detalii", „minuțios"), „amănunțit"(regionalism „ amărunt", „mărunt").

Ca sens, prin amănunt putem avea pe mai departe: amplu, detaliat, dezvoltat.

Prin folosirea adjectivului **SPECIFIC** vom prezenta ceva care este propriu, caracteristic unei ființe, unui lucru sau unui fenomen, ceva particular, ceva distinct. Ceva specific cuiva se poate raporta la o unitate, la o cantitate (dintr-un material).

Scanned with OKEN Scanner

Specific este ceva propriu, particular, specific a ceva sau al cuiva, specificitate, notă distinctă, caracteristic, definitoriu, distinctiv, distinct, dominant, tipic, însuşit (notă, trăsătură), însuşire, specificitate, tipicitate, tipism, spirit (al limbii noastre), reprezentativ, aparte, deosebit, special, sui-generis,distinctiv.

„A specifica" (verb) apare cu sens de „ a menţiona", „a preciza", „a menţiona", „a indica", „a scrie", „a arăta", „a preciza", „a semnala", „a specializa", „a prescrie", „a prevedea", „a stabili", „a stipula".

La polul opus avem „ necaracteristic" sau „ nespecific".

Improvizaţia ţine de timpul prezent şi se relevă în potenţialităţi vaste care sunt trăite de către artistul improvizator în fiecare clipă. Arta improvizaţiei este câmpul tuturor posibilităţilor de interpretare. Actele artistice, performanţele actorului de improvizaţie se află într-o cuntinuă devenire. A merge mai departe în improvizaţie, înseamnă să renunţi la prejudecăţi şi să ai deschidere la toate oportunităţile pe care teatrul de improvizaţie le oferă. Nu încetăm să ne minunăm când vedem curajul pe care actorii îl au când improvizează. Ei ne mărturisesc, într-un anume fel, călătoria lor, şi ne aduc permenent în prezent. Aceasta este premisa principală pe care improvizaţia şi-a pus bazele.

Fiind chiar efemeră, improvizaţia este experienţa de bază a unui adevărat actor. Urmând sfatul celebrei improvizatoare Viola Spolin, actorul trebuie să urmărească punctul de concentrare, respectiv „mingea cu care se joacă jocul", înlăturând grijile parazitare şi eliberându-şi mintea. Având un singur punct de concentrare, aflat în afara eului lor, actorii sunt orientaţi spre rezolvarea problemei, se simt uniţi, egali şi deschişi. Spontaneitatea nu poate apărea din dualitate, din conştiinţa că eşti privit, indiferent dacă actorul improvizator se priveşte pe sine sau este privit de alţii.

Trebuie evitat pe cât posibil ca actorii-studenţi să explice, ei trebuind să acţioneze, să facă efectiv. Exerciţiile trebuiesc

Scanned with OKEN Scanner

terminate imediat ce problema inițială a fost rezolvată. Continuarea scenei după ce problema a fost rezolvată devine, în cel mai bun caz, povestire, în loc de proces, de întâmplare vie.

Improvizația este vitală în primii pași din actorie, dar nu numai atunci. Actori cu experiență se întorc la deprinderile improvizației pentru reînprospătarea simțurilor și a raporturilor nemijlocite ce au loc într-o scenă.

Improvizația ne conduce la momentul de eliberare personală în fața unei realități pe care o vedem, o explorăm și în conformitate cu care se acționează. Este o cale de a căpăta cunoașterea intuitivă și, implicit, produce spontaneitate.

EXERCIȚII

1) AUZI SAU NU AUZI ?

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIȚIUL: Se stă în cerc. Conducătorul jocului stă cu spatele la jucători, având la îndemână un clopoțel și un fluier. Când jucătorii aud sunetul fluierului, bat o dată din palme, iar la sunetul clopoțelului de două ori. Complexitatea jocului poate fi sporită prin introducerea cuvintelor – comandă, jucătorii având sarcina de a lovi în scaun, în bancă, cu degetul sau cu creionul, producând un anumit sunet, un anumit ritm.

Scanned with OKEN Scanner

EXERCIŢII PRACTICE DE CONCENTRARE, DEZVOLTARE A MEMORIEI ŞI IMPROVIZAŢIE

„Fiecare copil este un artist. Problema este să poată rămâne artist când ajunge la maturitate." (Pablo Picasso)

1) PUNCT DE CONCENTRARE – APARIŢIE PARTENER

PARTICIPĂ: Grup de patru subiecţi.

EXERCIŢIUL: Se propune o acţiune scenică, iar participanţii vor reacţiona la apariţia neaşteptată a unui nou subiect – partener.

2) PUNCT DE CONCENTRARE – O NOUĂ ACŢIUNE

PARTICIPĂ: Grup de patru subiecţi.

EXERCIŢIUL: Există o acţiune scenică propusă şi, la un moment dat, se schimbă aceasta cu o altă acţiune, urmărindu-se trecerea de la prima la cea de a doua şi focalizarea atenţiei pe această nouă sarcină.

3) LITERE

PARTICIPĂ: Grupul

EXERCIŢIUL: Membrii grupului stau în cerc şi închid ochii. Cel care începe jocul va spune o literă, apoi altcineva va spune litera următoare în ordine alfabetică. Dacă se întâmplă ca două persoane să spună în acelaşi timp, aceeaşi literă, jocul se reia de la prima persoană.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

4) CUVINTE

PARTICIPĂ:Grupul.

EXERCIŢIUL: Ca şi în cazul exerciţiului precedent, membrii grupului stau în cerc, având cu toţii ochii închişi. O persoană spune o literă, iar alta va spune o altă literă, astfel conducându-se la formarea unui cuvânt. Mai departe, se pot forma fraze care să aibă sens.

5) CIFRE

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Grupul stă în cerc, cu ochii închişi. Un participant spune „1", apoi altcineva va spune „2" şi aşa mai departe, până la „20". Dacă se întâmplă ca două persoane să spună în acelaşi timp, aceeaşi cifră, jocul se reia de la „1".

Exerciţiile 1,2,3,4 şi 5, ajută participanţii să se sincronizeze şi dezvoltă capacitatea de concentrare şi accesibilitatea subiectului la desfăşurarea activităţii în grup.

6) NUMĂRĂTOARE ÎN CERC

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Aflaţi în cerc, membrii grupului se deplasează pe marginea acestui cerc aparent. Ei numără în gând, deplasându-se pe pas, de la 1 la 8, apoi schimbă direcţia cu 180 de grade, întoarcându-se toţi pe piciorul stâng. De data aceasta se numără de la 1 la 7. Sensul se va schimba mereu, iar numărul paşilor descreşte: 1 – 6, 1 – 5, 1 – 4, 1 – 3, 1 – 2, 1 – 1. Se reia din nou, mărindu-se numărul de paşi, dar se amplifică ritmul, din ce în ce mai repede. Pentru complexitatea exerciţiului se poate ca, la sfârşitul fiecărui grup de paşi, pe întoarcere, să se spună zilele săptămânii, numere pare sau

impare, se poate bate din palme de un număr de ori, sau se poate bate din picior.

7) PALME SAU POCNET SIMULTAN

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Membrii grupul aflat la încălzire, în cerc, primeşte individual câte un număr de „1" sau „2". Conducătorul jocului spune, la un moment dat, unul din numere, indicând şi direcţia de întoarcere a celor care au acest număr. Aceştia, sesizând care sunt colegii ce au acelaşi număr cu ei, se vor întoarce spre partenerii ce au celălalt număr şi vor bate din palme o dată, după care se vor întoarce la locul lor iniţial. Partenerii trebuie să reacţioneze cât mai rapid, spre a încerca simultaneitatea loviturilor de palme. Cei care greşesc sunt excluşi din joc, iar jocul continuă până rămân doar trei parteneri.

Ca varantă, se dă grupului o temă de rezolvat ce îi pune în situaţia de a se mişca liber. Cel care conduce jocul va alege momentul în care va anunţa unul din cele două numere. Jucătorii care ştiu că au acel număr trebuie să-şi descopere numărul pereche şi să bată din palme în faţa lui.

8) SUNETE, NUMERE ŞI MIŞCARE

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: La început de joc se stabilesc trei sunete (Ex.: MA, ME, MI). Fiecare sunet primeşte o indicaţie de mişcare şi un număr (Ex.: 1 – MA – întoarcere spre stânga; 2 – ME – întoarcere spre dreapta; 3 – MI – mers spre uşă). În momentul în care cel care conduce jocul va schimba numărul, se vor schimba automat şi sunetul rostit de grup şi mişcarea. Sunetele pot fi înlocuite prin cuvinte, iar ritmul poate fi încetinit sau accelerat.

Scanned with OKEN Scanner

Exerciţiile 6, 7 şi 8 ajută la dezvoltarea concentrării, a coordonării şi a capacităţii de reacţie la un stimul exterior.

9) DE CE ÎMI PLACE

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Grupul se află aşezat, în cerc. În centrul cercului se aşează mai multe obiecte. Se lasă un timp pentru ca participanţii să observe obiectele, după care se va discuta vectorul pe care a fost orientată concentrarea (De ce a fost concentrarea efectuată pe unul dintre obiecte şi nu pe altul ? Ce caracteristică a obiectului respectiv a trezit mai mult interes ?).

Se poate varia acest exerciţiu prin trecerea fiecărui participant în centrul cercului şi, după alegerea obiectului pe care îl va examina, îşi va focaliza atenţia asupra acestuia şi ne va comunica de ce a ales acest obiect şi ce caracteristică a acestuia l-a atras mai mult.

O altă variantă a exerciţiului poate aduce în centrul cercului pe unul dintre participanţi, care va devenii „obiect de studiu", ceilalţi participanţi trebuind să spună prin ce se diferenţiază acest coleg de ceilalţi colegi implicaţi în joc.

La terminarea exerciţiului fiecare participant va trebui să enumere caracteristicile obiectelor studiate, de această dată fără obiect real.

10) MINGEA ŞI PARTENERUL

PARTICIPĂ: Grupul împărţit în subgrupe de doi participanţi.

EXERCIŢIUL: Fiecare subgrup de doi participanţi (echipă) primeşte o minge de tenis, pe care o va sprijini doar cu fruntea. Echipa se va mişca în diferite ritmuri, dar fără să scape mingea. După ce echipa va primi ca temă mai multe ritmuri, se va relua exerciţiul, dar fără minge, participanţii trebuind să păstreze distanţa dintre corpuri, atitudinea corporală,

Scanned with OKEN Scanner

caracteristicile mişcării anterioare, tipul şi ritmul respiraţiei, cât şi concentrarea.

Se poate varia acest exerciţiu, echipele fiind grupate în „cei care execută" şi „cei care observă". În varianta „fără minge", fiecare din cei doi executanţi din echipă va încerca să îşi domine partenerul. La un moment dat, cel care conduce jocul va spune „Stop!". În funcţie de poziţia în care s-a oprit fiecare echipă, „cei care observă" vor da nume „grupurilor statuare" formate.

11) ŞEFUL SAU „CINE ÎNCEPE ?"

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Grupul se află în cerc, aşezaţi sau în picioare. Unul dintre participanţi este rugat să iasă afară, iar ceilalţi aleg un conducător de joc. Conducătorul propune o mişcare pe care o vor prelua toţi ceilalţi participanţi (mişcare a capului, a mâinilor, a picioarelor). Este chemat cel care a fost afară şi rugat să stea în cerc. După un timp conducătorul jocului schimbă mişcarea iniţială, iar ceilalţi o preiau cât mai repede posibil. Cel care a fost afară trebuie să identifice cine iniţiază acţiunea.

12) CE S-A SCHIMBAT ?

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: În spaţiul de joc se află mai multe obiecte. Unul dintre participanţi priveşte pentru un timp aceste obiecte (un minut, două minute...), după care iese din sala de exerciţii. Cei rămaşi în sală vor aduce modificări în aşezarea obiectelor sau vor ascunde unele dintre ele. Revenind în sală, participantul care a fost afară, va trebui să numească modificările apărute în poziţionarea obiectelor sau să spună ce obiecte au dispărut din cele pe care le-a observat înainte de a ieşi din sală.

Scanned with OKEN Scanner

13) CÂT MAI REPEDE

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Participanţii se mişcă repede prin sala aflată la dispoziţie, menţinând contactul vizual între parteneri. La libera alegere, cineva din grup se opreşte, iar cei care îl observă se opresc şi ei, la rândul lor. Prin repetare trebuie să se ajungă ca toţi participanţii să se oprească în acelaşi timp.

Ca variantă se poate adăuga mişcării şi sunete din ce în ce mai puternice sau bătăi din palme, pentru a crea un plus de dificultate.

14) STAI – PORNEŞTE

PARTICIPĂ: Doi executanţi.

EXERCIŢIUL: Cât timp unul dintre cei doi vorbeşte, celălalt nu trebuie să se mişte. Când „vorbăreţul" tace, celălalt participant se poate mişca.

Ca variantă, putem schimba ordinea, adică atunci când tace „vorbăreţul", celălalt stă pe loc, iar când vorbeşte se poate mişca.

15) NUMĂR PÂNĂ LA 100

PARTICIPĂ: Un executant.

EXERCIŢIUL: Se rezolvă o scenă de improvizaţie dată într-un termen limită, respectiv până se număra de la 1 la 100.

Variante la acest exerciţiu se pot face prin schimbarea termenului, respectiv se spune alfabetul sau cineva parcurge perimetrul sălii în care are loc acest curs, timp în care are loc exerciţiul de improvizaţie. Poate fi crescut numărul de participanţi, pentru complexitate.

Scanned with OKEN Scanner

16) AM DREPTUL LA TREI COMENZI

PARTICIPĂ: Grupul împărţit în trei echipe.

EXERCIŢIUL: Echipa PRIMO stabileşte trei comenzi (Exemplu: Se stă într-un picior, fiecare cuvânt pe care îl vor spune participanţii trebuie să înceapă cu litera Z, iar dacă un alt partener intră în scenă, ceilalţi vor începe să cânte). Echipa PRIMO urmăreşte ce se întâmplă în scenă şi cine încalcă aceste reguli, iese din scenă. După exerciţiu, acesta va trebui să justifice de ce a ieşit din acest joc.

Echipa SECUNDO trebuie să identifice ce reguli a stabilit echipa PRIMO, iar echipa TERŢĂ este cea care improvizează. După un timp, echipele pot face schimb între ele.

17) REGULI VERBALE

PARTICIPĂ: Echipe de doi executanţi.

EXERCIŢIUL: Primul participant va spune un cuvânt. Cel de al doilea va spune o propoziţie din două cuvinte, din care primul este cel spus de primul participant. Urmează trei cuvinte, patru, cinci, şi tot aşa până la zece. Apoi se va descreşte de la zece cuvinte, până la unu.

Ca o variantă, se poate ca primul participant să înceapă cu un cuvânt, iar cel de al doilea va începe cu o frază formată din zece cuvinte, din care primul să fie cel spus de participantul prim. Primul va adăuga cuvinte până la zece, iar cel de al doilea va scădea până la un singur cuvânt.

18) ÎNCEPUT ŞI SFÂRŞIT DE CUVÂNT

PARTICIPĂ: Doi executanţi.

EXERCIŢIUL: Un participant spune o frază. Cel de al doilea participant va spune o frază care va începe cu litera cu care s-a sfârşit fraza primului participant şi aşa mai departe.

Scanned with OKEN Scanner

19) PRINTRE LITERE

PARTICIPĂ: Echipe de doi executanţi.

EXERCIŢIUL: Cei doi participanţi vor primi câte o literă ce urmează să se folosească înaintea fiecărui cuvât din frazele spuse de către aceştia. Exemplu: M-urcam M-dealul, M-eu M-cu M-calul –sau – V-ieşim V-cu V-toţii V-afară, V-ca V-căzut V-din V-dud V-o V-pară.

Ca variante:

a) se poate da aceeaşi literă ambilor participanţi;

b) participanţii trebuie să folosească litera dată la sfârşitul cuvântului (Exemplu: Urcam-M dealul-M, eu-M cu-M calul-M – sau Ieşim-V cu-V toţii-V afară-V ca-V căzut-V din-V dud-V o-V pară-V)

c) se poate înlocui prima literă a cuvintelor din frază cu litera dată. (Exemplu: Mrcam Mealul, Mu Mu Malul – sau – Veşeam Vu Voţii Vfară Va Văzut Vin Vud V Vară).

20) LECTURI AMESTECATE

PARTICIPĂ: Grup de două persoane.

EXERCIŢIUL: Umăr lângă umăr, cei doi vor lectura cu glas tare, fiecare un alt text, în acelaşi timp. La început vor fi atenţi la propria lectură, dar pe parcurs, fiecare va lua cuvinte din textul spus de către celălalt şi va crea un text cu totul nou.

21) ALFABETUL

PARTICIPĂ: Grup de două persoane.

EXERCIŢIUL: Jocul se desfăşoară prin crearea a 28 de propoziţii, fiecare propoziţie va începe cu o literă din alfabet, în ordinea cunoscută, respectiv A-B-C-... Acţiunea poate fi minimală, susţinând mai mult progresul frazelor în ordinea stabilită.

Ca variante:

Scanned with OKEN Scanner

a) se poate începe cu litera Z, urmând celelalte (alfabetul în oglindă);
b) poate exista o cutie în care sunt cartoane cu literele alfabetului, iar participanţii extrag pe rând din această cutie cartoane, spre a afla ordinea literelor.

22) PLUTA MEDUZEI

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Participanţii aflaţi pe o saltea sau un covor reacţionează la mişcarea valurilor creată de partenerii aflaţi la colţurile „suprafeţei plutitoare". În afara reacţiilor de menţinere a echilibrului pe pluta aflată în mişcare haotică, instructorul sau conducătorul de joc poate adăuga şi alte sarcini suplimentare: sete (simptomele deshidratării, cum se poate aduna apa de ploaie, roua dimineţii, apa din peştele prins), foame (ce devine comestibil din tot ce se află pe o plută încropită la repezeală, în caz de naufragiu), soare – căldură mare (cum ne protejăm capul împotriva insolaţiei), rechini care atacă pluta, etc.

23) ULCIORUL NU MERGE DE MULTE ORI LA APĂ

PARTICIPĂ: Un executant.

EXERCIŢIUL: Se rezolvă o scenă de improvizaţie dată, dar în afara sarcinilor primite se adaugă portul unui ulcior cu apă pe cap sau într-una din mâini. A se avea grijă de ţinută şi de echilibru şi a se urmării clar specificaţia: ulcior gol, ulcior plin pe jumătate, ulcior plin „ochi" cu apă. Totul se execută conform indicaţiilor: stând pe loc, mergând în diverse acţiuni, alergând.

24) PLUTAŞII DE PE BISTRIŢA

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Participanţii aflaţi pe o saltea sau un covor se comportă precum buştenii. Echipa plutaşilor taie copacii, îi

Scanned with OKEN Scanner

transportă la locul de andocare, construiesc pluta şi pornesc pe Bistriţa, la vale. Buştenii se rostogolesc şi se rostogolesc...

25) DUPĂ BĂTĂLIE

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Participanţii aflaţi pe o saltea sau un covor se comportă precum răniţii şi morţii rămaşi după o mare bătălie. Echipa de sanitari a crucii roşii apare la locul respectiv şi dă primul ajutor. Răniţii sunt de diferite naţionalităţi şi au diferite răni. Trebuiesc ajutaţi cât de repede posibil, acordându-se primul ajutor şi asigurându-se transportul la spitalul de campanie. Morţii vor fi ridicaţi şi trasportaţi într-un singur loc, spre a putea fi identificaţi şi apoi triaţi pentru trasport. Ei sunt grei sau rigizi. Necesar minim: truse sanitare, feşe, atele, pastile, injecţii, seringi, vată, elemente de machiaj, targă sau targă improvizată, etc.

26) AMINTIREA

PARTICIPĂ: Un executant.

EXERCIŢIUL: Participantul îşi alege sau primeşte coordonatele spaţiului în care se află. El rememorează un joc sportiv la care a fost martor sau chiar a participat, poate rememora un concert muzical la care a luat parte şi l-a impresionat. Grupul devine martor şi poate discuta la sfârşitul exerciţiului reacţiile executantului şi emoţia trasmisă.

27) SPAŢIU CU SCAUN

PARTICIPĂ: Doi executanţi.

EXERCIŢIUL: Participantul prim îşi alege sau primeşte coordonatele spaţiului în care se află. El se poate afla la Polul Nord, într-un cuptor de brutărie, la pescuit, la teatru, la film, la masă, la şedinţă, în ploaie, în parc, etc. După un timp de 10 minute în care participantul va răspunde stimulilor specifici

Scanned with OKEN Scanner

spaţiului respectiv, participantul secund va încerca să ghicească spaţiul în care se află primul partener.Are dreptul la două încercări, după care va răspunde cineva din grup care a sesizat mai bine specificitatea spaţiului în care se află participantul prim şi scaunul său.

VARIANTE: se poate lucra pe echipe de participanţi.

28) HAI LA CINEMA

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Participanţii sunt pe hol, în afara sălii de joc, devenită acum sală de cinema. Ultimul participant din grup care iese afară va stinge lumina. Va exista un clar – obscur în sală, ca într-o sală de cinematograf în timpul proiecţiei. La un semn al conducătorului de joc grupul va intra în sala luminată doar de ecranul unde apare filmul proiectat. Unde se află ecranul şi unde sunt scaunele se va stabili dinaite. Participanţii se vor comporta precum spectatorii adevăraţi, dar întârziaţi: vor intra grămadă sau se vor strecura unul câte unul, vor pipăii pereţii sau vor vedea scaunele unde se vor aşeza, vor consuma floricele sau sucuri, cunosc filmul sau nu îl cunosc, au venit cu un prieten – prietenă, în grup sau sunt singuri, sunt obosiţi, sunt veseli, sunt curioşi, sunt prietenoşi, sunt recalcitranţi, etc. La sfârşitul exerciţiului se va discuta pe marginea filmului văzut şi a acţiunilor întreprinse în sala de cinema.

VARIANTE: se poate filma din partea ecranul cu o cameră video aflată pe trepied reacţiile spectatorilor cinefili, iar apoi se poate discuta vizionând imaginile respective despre tot ce s-a creat în întunericul sălii de joc şi cum poate fi înbunătăţit acest exerciţiu.

29) CUM POTI ÎMBRĂŢIŞA UN PERETE

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Participanţii se vor alinia pe lângă peretele de joc. Vor încerca să împingă peretele, mărind sala, apoi se

Scanned with OKEN Scanner

vor simţi ca într-un spaţiu închis, ca şi cum sala se micşorează şi vor împinge spre a-şi salva viaţa. Vor împinge cu braţele, cu umărul, cu spatele. Vor simţii că zidul începe încet – încet să îi cuprindă, să îi facă parte componentă, să îi integreze până când vor devenii şi ei efectiv perete. Tema este observarea efortului, a presiunii care apare, a stesului.

30) UNDE MINGE NU E ...JOCUL CONTINUĂ

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Participanţii aflaţi în sala de joc delegă un reprezentat care va începe jocul. Grupul se împarte în două echipe. Cel ales va „propune" jocul cu mingea ce va fi jucat, dar şi mingea şi carateristicile acesteia (greutate, mărime, consistenţă). Conducătorul de joc poate întrerupe desfăşurarea exerciţiului dacă nu sunt respectate condiţiile propuse la începutul partidei. Participantul care a greşit poate fi eliminat sau penalizat într-un anumit fel. La sfârşit se vor cumula greşelile şi se va declara învingătorul.

VARIANTĂ: mingea îşi poate schimba în timpul jocului greutatea, mărimea şi consistenţa, la indicaţia conducătorului de joc. Se poate schimba şi jocul.

31) RITM ŞI RITMICITATE

PARTICIPĂ: Grupul.

EXERCIŢIUL: Participanţii aflaţi în sala de joc se aliniază pe mai multe rânduri la o distanţă de un braţ întins unul de celălalt. Se fac exerciţii ritmice cu braţele – la piept şi lateral, rotire faţă, rotire spate, sus şi jos, 1 – 2 – 3, cu săritură, cu schimbare de ritm (mai repede, mai încet), cu murmur de voce (sau murmur pe note muzicale), toate acestea făcându-se concomitent, la comanda pe care o dă prin semne (bătăi de palme, fluierături, bătaie din picior, etc.) conducătorul jocului.

Exemplu: mişcare ritmică cap: sus – jos – stânga – dreapta.

Scanned with OKEN Scanner

Exerciţiu complex: se mişcă şi mâinile şi capul, iar la fiecare mişcare se strigă „HA – HA – HA".

Variantă: se face încălzirea corporală cu ochii închişi, apoi se repetă exerciţiile de încălzire memorizate tot cu ochii închişi.

32) LA PESCUIT

PARTICIPĂ: Un executant sau mai mulţi executanţi, funcţie de câţi se pot afla sub directa îndrumare şi atenţie a conducătorului de joc.

EXERCIŢIUL: Participantul îşi alege sau primeşte coordonatele spaţiului în care se află (pe un mal de lac, pe mare, în barcă, pe un vapor, în Delta Dunării, pe Snagov, etc.). El rememorează o partidă de pescuit sportiv la care a fost martor sau chiar a participat. Când este gata, intră în spaţiul de joc, îşi desfăşoară ustensilele de pescuit şi se pregăteşte pentru pescuitul în sine. Atenţie mare la amănunte: momeala, pluta, plumbul, varga – undiţa, cârligul, mulineta, minciogul, cât şi distanţa la care se aruncă: la 2 metri de mal, sau la 50 de metri.

Scanned with OKEN Scanner

BIBLIOGRAFIE

1) Theodule Ribot – „ Patologia personalităţii „ – Editura Ştiinţifică, Bucureşti, 1996;
2) Theodule Ribot – „ Voinţa şi patologia ei „ – Editura Iri, Bucureşti, 1997;
3) Theodule Ribot – „ Logica sentimentelor „ – Editura Iri, Bucureşti, 1996;
4) Theodule Ribot – „ Memoria şi patologia ei „ - Editura Iri, Bucureşti, 1998;
5) Theodule Ribot – „ Ereditatea psihologică„ – Editura Iri, Bucureşti, 2002;
6) „Dicţionarului enciclopedic de psihologie", Editura Babel, Bucureşti, 1997:
7) C. Stanislavski – „Viaţa mea în artă", traducere de I.Flavius şi N.Negrea, Editura Cartea Rusă, Bucureşti, 1958;
8) C. Stanislavski – „ Munca actorului cu sine însuşi", traducere de Lucia Demetrius şi Sonia Filip, ESPLA, Bucureşti, 1955;
9) Charles Marowitz – „ Stanislavsky And The Method", Editura Citadel Press, U.S.A., 1964;
10) Lee Strasberg – „Actor's Studio", Editura „Robert H. Hethmon", Publisher-Theatre Commnunication Group, U.S.A., 1992;
11) Michael Chekhov – „ Lesson for the professional actor", Editura „PAJ Publications", 2001, U.S.A.;
12) Viola Spolin – „ Improvization For The Theatre", Editura „Paperback", 1999, U.S.A.;
13) Leslie Abbott – „ Active acting – Exercises and Improvisations Leading to Performance", Editura „Star Pub Co", 1987, U.S.A;
14) Toby Cole – „Acting: A Handbook of the Stanislavski Method", Editura Kessinger Publishing, 2007, U.S.A.;

Scanned with OKEN Scanner

CUPRINS

Introducere / *5*
Capitolul I - Cunoaştere şi autocunoaştere / *7*
Capitolul II - Dezvoltarea atenţiei şi a puterii de concentrare / *13*
Capitolul III - Antrenarea dezvoltării simţurilor / *40*
Capitolul IV - Lucrul / Relaţia cu obiectul / *57*
Capitolul V - Diferenţa între joc şi joacă şi respectarea regulilor „jocului„ / *69*
Capitolul VI - Jocuri de coordonare şi dezvoltare a atenţiei interioare şi exterioare (individual şi grup) de tipul: a auzi / a nu auzi, a vedea / a nu vedea, concentrare / relaxare, spontaneitate / inerţie, simţul crizei, indiferenţa, susţinere / renunţare, adevăr/minciună, simţul coerenţei/anarhia haosului / *78*
Capitolul VII - Jocuri pentru dezvoltarea abilităţilor fizice / *94*
Capitolul VIII - Jocuri pentru dezvoltarea simţului ritmic / *103*
Capitolul IX - Jocuri de dezvoltarea a memoriei (fizică şi afectivă) / *107*
Capitolul X - Definirea spaţiului / *117*
Capitolul XI - Creşterea gradului de dificutate a sarcinilor scenice în regim de improvizaţie / *119*
Capăitolul XII - Stimularea imaginaţiei pentru transformarea realităţii fictive în realitate obiectivă personală / *130*
Capitolul XIII - Jocuri de descoperire şi redescoperire a mediului înconjurător / *136*
Capitolul XIV - Jocuri şi exerciţii în relaţie şi în situaţia dată, de tipul: EU cu acţiunea şi contra acţiunea MEA; EU mă gândesc şi mă răzgândesc: EU şi partenerul; EU şi grupul oponent; DA/NU cu final deschis, etc./*142*
Capitolul XV - Descoperirea situaţiilor pe baza întrebărilor: CE, PENTRU CE, UNDE, CÂND / *150*
Capitolul XVI - Dezvoltarea simţurilor pentru descoperirea adevărului scenic şi a amănuntului specific / *160*
Exerciţii practice de concentrare, dezvoltare a memoriei şi improvizaţie / *163*
Bibliografie / *177*

Scanned with OKEN Scanner

Sub semnătura aceluiași autor au mai apărut cărțile:

1) *„Apocalipsa – pericolul din spațiu“*- Editura Miracol, 2005, București, 252 p., ISBN 973-9315-81-X;

2) *„Meta Tempesta – Tornada cosmică apocaliptică“*- Editura Miracol, 2006, București, 238 p., ISBN (10) 973-9315-89-5; ISBN (13) 978-973-9315-89-0;

3) *„Teatrul - tentația realității întru realitate”* - Editura Proxima, București, 2006, 155 p., ISBN-10 973-7636-24-4 și ISBN-13 978-973-7636-24-9;

4) *„Vorbire – Dicțiune sau Rostirea cuvântului românesc – exerciții practice pentru cei care vorbesc mult: actori, avocați, politicieni, persoane din P.R. și mass-media”* - Editura Proxima, 2007, București, 132 p., ISBN 978-973-7636-33-1;

5) *„Tăcere – Negrăire și Vorbire – Rostuire – exerciții practice pentru cei care vorbesc mult: actori, avocati, politicieni, persoane din P.R. și mass-media”* -Editura Proxima, 2008, București, 150 p., ISBN 978-973-7636-49-2;

6) *„Improvizație scenică* - Editura Fundației „*România de Mâine*”, 2009, Universitatea *Spiru Haret*, Facultatea de Teatru, București, 140 p., ISBN 978-973-163-374-9;

7) *„Moartea Morții – Nemurirea sau Expresivitatea artistic – teatrală a personajului Făt-Frumos din basmul „Tinerețe fără bătrânețe și viață fără de moarte” de Petre Ispirescu”*- Editura Proxima, 2009, București, 356 p., ISBN 978-973-7636-61-4;

8) *„Arta Improvizației Scenice – Pentru persoanele interesate de training, team building, coaching, work-shopuri și ateliere de dezvoltare a personalității; pentru pasionații de teatru-film-TV; pentru jocuri de cabană și de weekend”* - Editura Proxima, 2009, București, 184 p., ISBN 978-973-7636-77-5;

9) *„Taina Codului Da Vinci – Potopul Pământului”* - Editura Proxima, 2010, București, 330 p., ISBN 978-973-7636-90-4;

Scanned with OKEN Scanner

10) *„Teatrul Terapeutic”* -Editura Fundaţiei *„România de Mâine”*, 2010, Universitatea *Spiru Haret*, Facultatea de Teatru, Bucureşti, 165 p., ISBN 978-973-163-549-1;

11) *„Vorbire practică – silabisire, educaţie şi împlinire”* - Editura Proxima, 2011, Bucureşti, 207 p., ISBN 978-973-7636-99-7;

12) *„Profeţia lui Tănase”* - Editura Proxima, 2012, Bucureşti, 150 p., ISBN 978-606-8357-11-9;

13) *„Năpasta lui Caragiale – sau Neîmplinitele iubiri”* - Editura Proxima, 2012, Bucureşti, 261pag., ISBN 978-606-8357-12-6;

14) *„Teatrul gestual”* -Editura Fundaţiei *„România de Mâine”*, 2013, Universitatea *Spiru Haret*, Facultatea de Arte, Bucureşti, 135 p., ISBN 978-973-163-946-8;

15) *„Vorbirea scenică”* -Editura Fundaţiei *„România de Mâine”*, 2014, Universitatea *Spiru Haret*, Facultatea de Arte, Bucureşti, 115 p., ISBN 978-606-20-0213-8;

16) *„Arta Commediei dell'Arte”* - Editura Proxima, 2014, Bucureşti, 181 pag., ISBN 978-606-8357-16-4;

17) *„El Apocalipsis – El Peligro del Espacio”* de George V. Grigore, Editura *Niram Art* (Madrid-London-New York), în cadrul proiectului de promovare culturală Spania-România *„Vida Universitaria”*, 15 iulie 2014 lansare la *Salon de Grandos de la Facultad de Filosofia - Universidad Complutense* şi *Librăria Cervantes* din Madrid – Spania (262 pag.; ISBN 978-84-942852-3-3);

18) *„Vorba lui Tănase”;* decembrie 2014, Editura Proxima, Bucureşti, 175 p., ISBN 978-606-8357-19-5;

19) *„Geţii de Aur”* -aprilie 2016, Editura Stefadina Bucureşti, 227 p., ISBN 978-606-93844-7-3;

20) *„Zeii geți cu ochi albaștri”* – iulie 2017, Editura Stefadina București, 224 p., ISBN 978-606-94321-2-9;

21) *„Geții care ne privesc”* – februarie 2018, Editura Stefadina București, 223 p., ISBN 978-606-94321-4-3;

22) *„Arta Teatrului Terapeutic”* – iulie 2018, Editura Stefadina Bucureşti, 262 p., ISBN 978-606-94321-8-1;

Scanned with OKEN Scanner

23) „***D-ale lui Tănase***” – octombrie 2018, Editura Stefadina, București, 186 p., ISBN 978-606-94658-1-3;

24) „***România - În TOP***” – decembrie 2018, Editura Ștefadina, București, 280 pag., ISBN 978-606-94658-5-1;

25) „***Adamclisi – Pământul lui Adam***” – februarie 2019, Editura Ștefadina, București, 224 pag., ISBN 978-606-94658-2-0;

26) „***Geții Roșii – Prețul sângelui***” – august 2019, Editura Ștefadina, București, 226 pag., ISBN 978-606-94658-7-5;

27) „***Dinozauri și mamuți din România***” – decembrie 2019, Editura Stefadina, București, 204 pag., ISBN 978-606-94658-8-2.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a câştiga atenţie interioară şi exterioară, pentru a ne dezvolta cele cinci simţuri, pentru a putea fi spontani, pentru a ne putea concentra la nevoie, trebuie să ne dezvoltăm „persoana" din interiorul nostru. Doar aşa vom putea dezvolta capacităţile de autocunoaştere, de autocontrol, vom putea identifica calităţile şi defectele proprii, vom învăţa să le acceptăm şi vom afla modul în care acestea ne pot influenţa relaţiile profesionale şi personale sau alt gen de relaţii din viaţa de zi cu zi. Vor fi urmărite şi abilităţile de comunicare şi relaţionare pentru optimizarea personală.

Autocunoaşterea şi dezvoltarea personală se dovedeşte a fi utilă pentru fiecare om, chiar dacă acesta nu îşi desfăşoară activitatea în domeniul artistic.

Dezvoltarea personală, în ultimii ani, a devenit o necesitate în evoluţia societăţii moderne. Apar cursuri şi ateliere, work-shopuri de dezvoltare personală pentru angajaţi ai marilor companii, pentru persoanele fizice ce doresc a fi în „ton" şi în „top", pentru consultanţi, pentru consilieri, pentru oricine are nevoie, pentru că lucrează intens cu factorul uman, fie oferă servicii de optimizare şi facilizare a dezvoltării de potenţial personal.

Tinerii de astăzi se lovesc, la terminarea perioadei de educaţie, de elemente pe care nu le sesizau iniţial. Cred că totul va fi ca până atunci, dar vor vedea că viaţa este o luptă, o căutare permanentă în care ştim sau nu ştim să interacţionăm cu ceilalţi, dovedindu-ne lipsa de experienţă şi de eficienţă.

Puţini sunt tinerii care fac ceva pentru a schimba ceea ce nu concordă cu planurile lor, cu realitatea. Studenţii la artele spectacolului de teatru sunt într-un fel avantajaţi, pentru că vor face acest „ training" de dezvoltare a anumitor capacităţi personale în cadrul cursului de improvizaţie scenică.

Vă invităm şi pe dum[illegible]tră să lăsaţi de o parte prejudecăţile de „om serios" şi să red[illegible]ru un moment copil, să reînvăţaţi să zâmbiţi, să vă puteţi b[illegible]un răsărit de soare, de zborul şi cântecul unei păsări, de culorile unei [illegible] răsărită în cărare.

30,00

Conf. Univ. dr. George V. Grigore

ISBN 978-973-7636-77-5

Scanned with OKEN Scanner